自信的秘密
THE CONFIDENCE SECRETS

COAY Books

目录
Content

- 不开心的大多数（1）
- 不开心的大多数（2）
- 让自己的头脑清醒（1）
- 让自己的头脑清醒（2）
- 让自己的头脑清醒（3）
- 束缚抑或自由（1）
- 束缚抑或自由（2）
- 束缚抑或自由（3）
- 束缚抑或自由（4）
- 自我认可的艺术（1）
- 自我认可的艺术（2）
- 意识的问题（1）
- 意识的问题（2）
- 意识的问题（3）
- 意识的问题（4）
- 不要感到自责（1）
- 不要感到自责（2）
- 不要感到自责（3）
- 爱的力量（1）
- 爱的力量（2）
- 管好你自己的事（1）
- 管好你自己的事（2）
- 管好你自己的事（3）

不开心的大多数（1）

仔细观察周围的人，你会发现一个无法忽略的事实：他们中绝大多数都生活得并不开心，过着没有成就且毫无目标的生活，似乎没有能力应对日常生活中出现的问题和状况。他们任由自己过着平庸的生活，得过且过。甘于平庸似乎成了一种生活方式。不满的情绪使他们把自己的失败和失望归咎于社会、他人、境遇和周遭。他们认为，自己的生活掌握在别人的手里。这种思想是如此地根深蒂固，以至于他们无法接受完全相反的事实。杰出的哲学家和心理学家威廉·詹姆斯曾经说过："我们这个时代最伟大的发现，就是人们可以通过改变自身的思想观念，进而改变自己的生活。"这句简单的话里包含着一个真理，即我们并不是受害者，而是可以创造生活和世界的创造者之一。或如另一位伟人所言："你并非自己所认为的那种人，但是，只要你想成为怎样的人，你就会成为怎样的人。"绵羊般的顺从思维勇敢的反义词不是懦弱，而是顺从。这个道理只有在历经沧桑之后才会明白。即使你花费了宝贵而无可挽回的时间试图去弄明白这个道理，但是太晚了，或许你永远也无法明白。是什么使我们大家如绵羊一样相互跟随？因为我们都试图融入集体。是时候该挣脱这种绵羊般的顺从思维了，停止自我惩罚吧！因为我们与家人、朋友和其他任何人都不一样。如果我们拒绝顺从，很多苦难都会烟消云散。认为自己的生活完全受控于其他个人、团体或社会环境的想法，等于是为自己划定了一个精神监牢，使自己沦为自我判决的囚犯。让思维变成蓝图，将我们潜意识里所有的思想观念都综合起来，无论这些观念是积极的还是消极的。生活就是我们思想的外在呈现。我们几乎将一切构成生活的元素都囊括了进来，包括工作、婚姻、健康或其他私人事务，无论好坏，开心或悲伤，成功或失败。认真地审视一下你周围的事物、环境和你的生活，以及所有你认为它是内在的而事实上是外在的东西。通过发现自己如何变成现在这样，从而找到实现理想自我的途径。改变的力量莎

士比亚说："我们了解自己的现状，但无法预知将来。"这听起来是不是像在说你呢？你总在意目前遇到的障碍和失败，从没有停下来想一想将来会怎样。这是因为你从小就受到错误思想和观念的影响，认识不到自己的能力和独特之处。作为生活的创造者，你完全有能力改变自己的生活。"你不能指望别人来解决你的问题"——这是每一个伟大的学者都会得出的结论。正如某些大师常常提醒我们说："天堂就在你心里。"它不在某个遥远的国度，也不在九霄云外。佛家有云："自己照亮自己，不要指望他人。"每个人都有自我治疗的能力。在打破消极思想的束缚之后，剩下的便是健康、幸福、富裕和思想上的平和。除非你认识到自己作为一个人的真正价值，否则是不可能树立起百分之百的自信的。只有在你真正确认自己存在的独特意义之后，你才可以从自我强加的禁锢中解放出来。是的，就是"自我强加"！不是父母、家人、上司或社会，而是我们自己。我们把自己的生活交给别人，并且甘愿被束缚。抛开自责的情绪，停止对自己因莫须有的不满而产生的轻视。否则在树立自信和解放自我的道路上，你注定将无功而返。为了成为一个真正自由、富有同情心、热情和内心充满爱的人，你首先要做的就是了解自己、爱自己。一直以来都有人告诉你，"像爱自己一样去爱你的邻居"，但如果你连自己是谁、是怎样的人都不了解，那么，这句话就欺骗了你，也欺骗了你的邻居。首先满足自己的需求树立自信心的必要条件之一，就是首先要满足你自己的需求。表面上看这似乎有点自私，但我们必须明白一点，只有在我们自身的能力得到充分发挥的前提下，我们才能更好地帮助我们的家人、朋友和同事，才能更多地为社会做贡献。许多人都以"优先服务他人"这个价值观来逃避改变自己生活的责任。他们说应该把丈夫/妻子、男朋友/女朋友、宗教、家庭和社会放在首位。事实上这是在自欺欺人。有这样一个实例，某人倾注满腔热情、全身心地投入到某个值得推荐的项目中，而实际上，他是因为无法面对和解决自己的问题，而借助工作来逃避而已。

不开心的大多数（2）

你改变不了世界，但你可以改变自己。改变人生的唯一方式，就是各人掌握自己的命运。 你应该放下一切，全力满足自己的要求。这是获得自由的唯一出路。肉体上的束缚只不过是对过错的一种惩罚，而精神上的禁锢却是——如笛卡尔所说的“死寂而绝望的生活”。 让一切开始改变吧你即将踏上一段可使你终生受益的旅程。你将学会如何挣脱一直以来束缚着你身心的桎梏。当你发现自己正停滞不前，没有或缺乏足够的热忱和信心去面对生活，那么，这本书对你来说就是再合适不过了。如果你厌倦了平庸，对过去感到失望，但又不想浑浑噩噩度过余生，本书可以为你解决烦恼。如果你能做到思想开放、乐于接受新鲜事物和观念，你就会明白，为什么需要系统性地颠覆和重组自己的思维模式，并且如何去唤醒那个全新的自己！一旦掌握了这些方法，你将拥有前所未有的幸福、爱、自由、金钱和自信。再没有比释放自己的潜能、过富有创造性而目标明确的生活更令人满意的事情了。无论你的身份或职业是什么，无论你目前的生活状态怎样，你都可以树立百分之百的自信心，并且过程远没有你想象得那么困难。 21天可以改变一切首先让我们暂停一下，试着采用一种简单却非常有效的学习技巧，即—— “21天法则”。一个人大约需要21天的时间才能改掉一个现有的不良习惯或形成一个新的好习惯。这点已经得到证实。如果要充分吸收本书的精华，也恰好需要这么长的时间。准确理解本书内容，注意不要误读。本书通俗易懂，但单纯地读懂还远远不够，你需要花更长的时间去理解它的真正涵义。只有在真正理解了它的涵义之后，你才能做出必要的改变。你必须经历从“读懂”到“完全领悟”这样一个过程。对某一事物的真正理解体现在你的思维、情感、行为和反应中。这个过程是需要时间的。人们往往在第一次读完本书后，就嚷嚷道“我读懂了”。事实上，只有当它真正融入你的意识并形成一个新的习惯模式之后，才能称作 “完全领悟”。在阅读本书时，请

抛开其他所有事物，全身心地投入到阅读当中来。花数小时的时间将消极、不利的习惯模式改掉，形成积极而有建设性的习惯。这可能会给你带来一生的成就和自由。“数小时”与“一生”相比，哪个更为值得呢？如果有时候我措辞激烈，是因为我想要击破读者那厚厚的思维阻抗层，到达你们可对真理加以辨别和倾听的内心深处。如果我成功了，那么您的思想便能得到升华，这时您内心的某个声音也会说：“是的，我相信是这样。”要想从本书中获得最有益的效果，应该先从头到尾读一遍，了解书的大概内容，然后再回过头来，选读对你来说最有意义的章节，加以咀嚼消化，让它们深入到你的思想意识中。而最重要的是立即付诸行动！如果您已经做好准备的话，那我们现在就开始吧！

让自己的头脑清醒（1）

“你的觉醒程度与你所能接受的有关自身真相的程度成正比。”每个人都会在不同程度上，对已经接受的思想或者自己认为正确的观点深信不疑。这些思想与催眠术相比，其效果相差无几。在过去这些年里，我通过暗示和想象等手段使数百人对我的观点深信不疑。下面我给你们举一个例子，以便更好地证明我的观点。在催眠状态下，我告诉一个正常、健康的女士，说她拿不动我放在桌子上的铅笔。令人吃惊的是，她竟然真的无法做到如此简单的事。不用怀疑她是否尝试着去拿铅笔，事实上她费尽九牛二虎之力，却无论如何也拿不起。一方面，她确实在努力去拿起铅笔，全身肌肉都在使劲；而另一方面，“你拿不动铅笔”这句话使她的大脑“相信”，她确实不可能拿起铅笔。此时我们发现，精神信念战胜了身体力量。这是一场“意志力”和“想象力”的对抗，而胜出的往往是“想象力”。许多人认为可以单纯依靠意志来改变生活。这种观点是不正确的。首先，思想中的消极观念会导致他们失败，即使再怎么努力也是徒劳。他们对错误的观念深信不疑。无论他们的能力有多高，目标有多么远大，付出再多努力，意志力再坚定，在这些被当作真理供奉的错误观念面前也都无济于事。?邛人们一旦相信某个观点是正确的，就会将其奉为行为标准。通过相同的方式，我很快就证实了在催眠状态下，一个人之所以能或不能干某件事情，是因为“想象”的力量是无穷的。在旁观者看来，我似乎拥有某种神奇的力量，可使她能够并且自愿去做那些她平常做不了或者不愿做的事情。当然，事实上能或不能取决于被催眠者本身固有的能力。那位女士使自己处于催眠状态，在不知不觉中相信自己能或不能做这件事。而事实上，没有人会在不知不觉中被催眠，因为催眠的过程需要被催眠者的配合。催眠师仅作为一个引导，帮助被催眠者更快地进入催眠状态。在这里我通过简单的催眠现象，来阐明一个对你来说非常有用的心理学原理。这个原理在现代教育中日趋显现，如学生在老师

的帮助引导下进行自我教育和学习。而在康复医师的引导下进行康复治疗的患者身上，这点体现得尤为明显。人们一旦相信某个观点是正确的（不管事实上到底是对是错），就会将其奉为行为标准。无论这个观点有多么荒谬，人们都会本能地搜集证据来维护它。除了通过亲身经历或学习提高，没有其他办法能使他改观。由此不难发现，在某人认可并接受了某个不正确的观点之后，其言行就会处处以这个错误观点为基础。?邛你首先要做的就是从对当前某事物深信不疑的状态下清醒过来。这不是什么新鲜见解。可以说有史以来，无论男女，人们都处于某种被催眠状态，只是他们自己丝毫没有意识到。但若干世纪后，一些伟大的导师和思想家们逐渐认识到这点。他们发现人们总是被“错误的确信”限制着自身的能力，于是便试图努力让人们从这些“错误的确信”中清醒过来，挖掘自身远远超乎想象的巨大潜能。因此，最重要的是不能想当然地认为你已经了解事实。换句话说，你不能把现在被你视作真理的观念当作真正的真理。相反，你必须坚持认为“我现在已经被错误的思想和价值观冲昏了头脑”。正是这些错误的思想阻止了你施展自己的潜能。对于这一点，也许大家会认为，我们从根本上来说都是被灌输教育和各种思想对抗的产物。那些一直生活在错误观念里的普通人，永远无法发现或接近自己的潜能。他们对父母和老师的话深信不疑，把书本里的观念奉为圣旨，根本不去加以考证。许多人都盲目相信那些所谓的“知识渊博者”的花言巧语，从不质疑这些“专家”们提出的观点在现实生活面前是否站得住脚。在这些观点、价值观和信仰的影响下，他自身的能力便受到限制。即使他的成就已经超越了这些人，他仍不能摒弃这些观念。值得庆幸的是，某些事或人激发了他超越当前意识水平的兴趣，这其中就包括自信心的发现和培养。因此，你首先要做的就是从对当前某事物深信不疑的状态下清醒过来，因为它正阻碍你成为你想要成为的那种人。读一读下面这句话：　?邛“你的觉醒程度与你所能接受的有关自身真相的程度成正比。”再读一遍。这是决定你的人生是否能够得到改变的关键。用圣贤

的话说就是，“认清事实，你才能获得自由”。本书中的许多观点可能会与现在被你奉为真理的观念背道而驰。有些看起来甚至违反常规或不合逻辑的观点也会挑战你的思想。你可以选择探寻真相，也可选择拒绝接受。选择权在你的手里。这就是上面所说的“你人生所能改变的程度与你所能接受的有关自身真相的程度成正比”。如果你诚心想要改变你的人生，想要增强自信心，就必须要开放你的思想。对于本书中的任何观点，我不想因为我说它是正确的你就认为它确实是正确的，否则你将一无所获。你必须要自己去验证。自信是建立在内心的确信和安全感之上的，而内心的确信和安全感取决于你是否已经弄清是非对错。如果要在一块已经有一座旧的、“无用”建筑的地皮上，修建一座新的、“有用”的建筑，那么，首先要把旧的建筑拆掉。你必须把那些阻碍你拥有自由、丰富和健康人生的 “错误的确信” 彻底粉碎掉。这也是本书的主题所在。

让自己的头脑清醒（2）

信仰的束缚信仰往往对我们的思想产生束缚，使我们无法接近真相。什么是信仰（Belief）？信仰就是那些被我们当作真理而接受的自觉或不自觉的信息。但遗憾的是，信仰往往对我们的思想产生束缚，使我们无法接近真相。信仰对于所谓“错误观念”的过滤切断了真相的来源，使人们只看到自己想要的，而排斥其他所有事物。那些所谓的“坚定信徒”（Firm believer）永远无法知晓什么是真理。他们总在引用“事实”来排斥其信仰之外的一切事物，把自己不赞同的事物视作一种威胁，终其一生都把那些新鲜的、不寻常的、具有启迪性的事物当作“恶魔”，而认为那些陈旧的、传统的、压制思想的观念才是“真理”。 他们无法明白，真相——无论它有多残忍——其本质是“美好”，而谎言——无论它有多诱人——其本质都是“邪恶”。为了保护自己的信仰，“坚定的信徒” 们在自己的四周建立起一堵堵坚固的“围墙”，有的大，有的小。但无论围墙大小，它终究只会将真相隔离。“坚定的信徒”不愿意改变自己的思想。这导致了他们的愚昧和无知。他们只了解围墙内的事物，没有机会去探寻围墙之外无限的真理。他们不知道，真理的力量可以穿透世界上任何坚固的建筑。信仰和信念（Faith）是两个不同的概念，不可混淆。与信仰不同的是，信念并非完全是限制性的。它会使人不断去探索和了解事实的真相，让一切皆有可能。“坚定的信徒”总认为自己知道答案，而有信念的人却总能认识到自己还有更多需要学习的地方，总在寻找学习的机会。“错误的确信”带来的问题我们对世界所能做的改变，就是改变自己。想要从根本上改变我们的人生，首先必须了解自己的问题所在。很多问题大多归因于我们“错误的确信”。“错误的确信”即我们确信某事或某物是对的，而事实上它们是错的。错误的确信通常源自我们的“意愿思维”，后者会扭曲事实，导致我们自欺欺人。我们希望一切都能如我所愿，而得到的便是一个被我们的信仰过滤了一遍的世界。这会使我们

对真相视而不见。我们对世界所能做的改变，就是改变自己。只有在认识到自己错误地确信了某事物之后，人才能改变自己。人类的烦恼大多源自欲望（且是没有实现的）。我们之所以感到失望，是因为我们错误地认为地球应该按照我们的意愿旋转，认为自己应该做什么或有什么样的成就。这就是众所周知的“逃避现实”。爱默生说：“我就是自己每天思考的那个我。”你在思想、身体、情绪和精神方面的活动都是你大脑运行的结果。更确切地说：“你根据自己目前的意识水平，选择接受、包容或拒绝你精神和身体环境里的一切。”你目前的意识水平基于你的受教育程度、生活环境、家庭状况、成长经历、成功、失败和宗教信仰。你会发现，许多你过去认为正确的事情事实上是错误的，包括那些你坚信不疑的信条。随着阅读的深入，你会逐渐发现，所有你正在接受、包容或拒绝的事物均基于你目前的意识水平。但是遗憾的是，你目前的意识水平可能是错误甚至荒谬的。没有人喜欢改变目前的意识水平我们逃避、抵触或必要时甚至强烈拒绝任何对我们的信仰产生威胁的观点。我们发现要改变目前的意识水平很难，其原因如下：1. 我们大脑所构思或想象的东西完全基于我们目前确信的真理，无论这些真理有多么荒谬，因为我们的行为和反应受大脑的控制。2. 找借口（或者我们更愿意称之为“逻辑理由”）总是容易的。我们总会拿出“逻辑理由”来证明为什么没有必要改变或不可能改变。3. 我们只追求那些符合我们现有价值观的事物，逃避、抵触或必要时甚至强烈拒绝那些与我们目前的信仰相违背的东西。4. 我们在自己的潜意识和中枢神经系统里预先制订了应对特定境况的错误响应程序，一旦陷入这些境况，我们就会按照这些错误的程序去反应。换句话说，我们按照自己习惯的方式去感觉和行动。这个“系统”由我们自己建立，所以也只有我们自己才能改变它。

让自己的头脑清醒（3）

从理性的层面来说，我们承认在自己的生活中肯定存在需要改变的东西，但我们几乎总认为自己的具体情况与别人不同。这使得我们逃避、抵触或必要时甚至强烈拒绝任何对我们的信仰产生威胁的观点。就拿酗酒者来说吧，在他们看来，沉溺于喝酒似乎是很合理的事情。还有吸毒者、赌徒和强迫性饮食患者，他们都认为自己的上瘾是合理的。他们在现有意识水平的基础上对自己的行为进行合理化解释，无论这个基础有多荒谬。改变意识水平最主要的障碍，是我们拒绝承认我们 “错误的确信”已经扭曲了自己的感知。 因此，时不时地审视自己的信仰和观念尤显重要，它可以让我们及时发现自己是否站在了错误的角度去看待事物。一个有着正常健康性格的人，他的思想会经历一个不断重组的过程；而一个神经上有问题的人，尽管他的思想观念是错误和荒谬的，他仍要坚持。后者唯一可能改变自己的情况，是当他面临某个迫使他不得不改变自己老套而自欺欺人的习惯模式的巨大危机的时候。当你的大脑程序化或习惯性地接受错误和荒谬的价值观时，你会逐步形成某种生活方式去证明它们。你会假设某事物是正确的，尽管可能事实相反。然后你会寻找机会证明自己是对的。你变成了一只追逐自己尾巴的狗。一个错误的观点会导致另一个错误观点的产生，直到你再不能理性行事为止。首要任务你人生的首要任务，就是扩展自己的意识。你人生的首要任务，就是扩展自己的意识。在意识扩展的同时，你会丢弃那些制约你树立自信心的“错误的确信”。通过以下方法可以实现这个任务：1. 别再自动或任意地维护自己的是非对错论，因为它使你不能接受新观念，使你陷入无知2. 重新评估自己的观念、价值观、信条、理想、假设、辩解、言语、目标、希望和冲动3. 重新审视和理解自己的真正需求和动机4. 学会相信你的直觉5. 留意自己的错误，试着去改正，因为从这些错误中你可能学到有生以来最宝贵的东西6. 爱自己，爱他人7. 学会倾听，不要臆断或主观

地认为“这是对的”或“那是错的”；学会倾听，不必在意内容的真假8. 注意自己多数时候在争辩和维护什么9. 要知道，新形成的意识会为你提供做出良好改变的方式和动机开始问自己：“我的想法合理吗？”或“有没有可能是我错了？”。 如果别人与你的观点一致，那你就可做到非常客观。毫无疑问，你会印证为什么别人可能是错的。学会用这样的方法审视自己的观点。质疑一切事物，在考虑了所有的可能性之后，得出自己的结论。人们只有在自我审查和自我学习之后，才能得到积极的答案。跟随自己的意念，你不仅会发现某些关于自己的真相，还能获得心理上的优势。张开双手，宣告自己作为人的尊严，迈出创建意识的第一步。——卡尔·荣格（Carl Jung）为什么你可以改变主导思维或观念的改变，会带来内心意识的变化，从而导致外在环境的改变。所有改变的出发点，都是为了改变那些制约我们意识的“主导观念”。我们可以改变，是因为我们自己创造了生活。改变受我们的潜意识和想象力的影响。如詹姆斯教授所说，改变始于我们的内在思维。根据以往的经验我们知道，外在的改变会紧随内在改变的脚步而至。主导思维或观念的改变，会带来内心意识的变化，从而导致外在环境的改变。在我们熟悉的《爱丽丝梦游仙境》中，爱丽丝也遇到了类似的问题。在她还没来得及了解自己目前身处的这个新世界之前，就不得不接受与过往经验完全不一样的现实。她必须要适应新环境。不知你是否还记得，爱丽丝遇见了几张扑克牌，她发现这些扑克牌是两面的，如果要真正认出它，就必须看完两面。也就是说，她必须要全面去看问题。其实，这也正是我们生活所需要的态度。在将我们的生活带入更积极的轨道之前，我们得先去发掘人生中没有的东西。这样，我们便能在现在和理想的未来之间搭起一座通行的桥梁。人类内心桎梏的根本在于对自己的无知。若不了解自己的角色和现状，他就不可能获得自由，不能驾驭自我，最后只会沦为作用在自己身上的支配力的永久的奴隶和玩物。这正是为什么古训将“了解自己”视为迈向自由的第一步的原因。——葛吉夫（Gurdjieff）到目前为

止，你最大的问题是不知道自己现在是谁，将来打算成为什么样的人。你目前的状态使你无法释放自己的无限潜能。你像一只笼中鸟，不知道外面的世界有多辽阔。你“错误的确信”让你认识不到自己的价值、能力和独特之处。

束缚抑或自由（1）

只要你不依靠他人，就没有人可以让你失望。?邛 独立路上最大的绊脚石，是我们错误地认为别人比我们更聪明更能干。要树立自信，一定要先学会独立。许多人认为独立意味着对他人疏离、冷淡或不友好。这是非常错误的观点。独立的人会从他人的角度考虑问题，可以与他人和睦相处，同时也保持着自信和沉着。他/她可以自力更生，没有必要去依靠他人。独立路上最大的绊脚石，是我们错误地认为别人比我们更聪明更能干。这使我们常常将自己的幸福寄托在别人的身上。我们总是向外界伸出求援之手，希望别人或环境甚至上帝把所有该我们自己做的事情全部做完。我们的依赖性由此陡增，总想要操纵别人，变得顺从、爱与人攀比和竞争。本章我们将讲述这些缺点会对自信心的树立产生怎样的致命影响。但首先，我们要简单地讲一讲“独立”一词的含义。独立跟随自己的直觉时，我们便能相信自己，不再随波逐流。独立不仅仅是你能够独立并成功地处理事情，独立的含义远不限于此。独立是勇于面对内心对成功的渴望，是关注自己的内心，而不是从其他人那里获得你应该怎样、应该做什么和应该拥有什么的启示。当我们学会正确地理解我们内心发出的“信号”，跟随自己的直觉时，我们便能相信自己，不再随波逐流。发现并改正依赖的坏习惯当你习惯性地仰视别人时，说明你的依赖性已经产生了。依赖是依赖者和被依赖者共同打造的牢狱，对双方都有害无益。当事双方都同样缺乏独立，这样一种依赖与被依赖的关系只有在双方共同维护的情况下才会愈演愈烈。依赖最糟糕的一面，是当你认为自己在依靠别人时，它就会变成事实！你忽视了培养独立能力去解决自己问题的必要性。当你习惯性地仰视别人时，说明你的依赖性已经产生了。它开始于你将自己与你从心理上服从的某人做比较的时刻。某些人的依赖性是如此地根深蒂固，以至于他们愿意放弃个人的权利去迎合其他个体、价值体系或宗教信仰的需要。他们觉得能够找到一个可以盲目

依附的个人、团体或宗教，能给自己带来安全感。他们将自己的幸福交付给这个人、团体或宗教。当然，在遭遇失败时，他们也有了可以推卸责任的对象。依靠别人的人是受别人支配的。他们认为别人比自己聪明，在遇到问题时总是第一时间向他人求助。他们从属于被依靠者，后者的建议在他们看来是神圣而不可违抗的命令。他们总感到精疲力竭，因为不止有一个“建议者”，而他们要决定到底应该听谁的。建议比比皆是，且大部分都是免费的，不用支付任何报酬。你的周围总会有一打甚至更多的“义务顾问”，他们都欣然告诉你他们自己的观点。但他们通常都专注于自己的问题，根本不清楚你真正“应该”或“必须”怎样，所以你总是得不到适当的建议。事实上，接受一个无资格提供建议的人的意见，就如同找水管工人来修补你的牙齿。他们大多数人连自己的问题都无法解决，又怎么能教你去解决他们自己还未能解决的问题呢？要战胜依赖他人的毛病并不容易。从孩童时期开始，我们便习惯于向他人寻求幸福、引导和智慧。依赖在我们的成长过程和教育经历中占有一席之地，但它不会因此而抹杀我们的个性。每个人天生都有解决自己所面临的困难的能力。读这句话，并做标记：?邛只要你不依靠他人，就没有人可以让你失望不要指望他人给你幸福、鼓舞、爱和动力，这样就没有人可以伤害你的感情，使你感到伤心、孤独、生气或失望。独立的人不需要依靠别人，他自己能够根据现实状况自信地应付生活中的挑战。他可以客观地看待事物，不夹带个人意愿。他不愿意因逃避现实而影响自己的生活。一旦形成独立的性格，你就不必再拖延或逃避解决你所遇到的问题，因为你有足够的信心，自我肯定，并会用沉着的姿态去迎接人生的每一个境遇。你不再感到焦虑，因为你知道一切都在你的掌控之中，力量的源泉与你紧密连接在一起。你不再需要他人不断给你鼓舞和动力。相反，在人生的旅途上你会逐渐发现，内心的力量可以战胜你遇到的任何困难。克服想要操纵他人的欲望父母给孩子最好的礼物，就是让他们学会独立，从而帮助他们树立自信心。小时候，你从不知道也不在意周围的世界

在上演着什么。你只关心自己的幸福。无助的你对他人的施与和帮助产生依赖感。你最大的幸福是被人呵护和关爱，你最在意的是尽可能多地引起别人的注意。很快你发现，你的哭声可以唤来一个大人照顾你。哪怕你只是因为感到无趣而开始哭泣，也会有人出现来安慰你。你的微笑也同样奏效，所以你很快便学会在被抱起时微笑，被放下时哭泣。这个简单的练习便是你操纵他人的苗头。于是整个孩童时期你都在发展这种技巧，你努力给他人留下良好印象，让他们注意你。这样，在你人生的开始阶段，你就让自己对他人的认可产生了依赖，遇到他人否定时便认为遭到了拒绝。小孩子这样的行为还可以原谅，但作为成年人，这样的行为就是在自欺欺人了。如果你还在试图操纵别人为你做那些你自己有足够能力完成的事情，那么从心理上来说你还不能算是一个成熟的人。在我们的文化里，父母都在尽可能地为孩子做更多，不求回报。这个趋势越来越明显。他们也意识到这样不好，但仍在无意中欺骗孩子，许多本该由孩子自己去做的事他们都帮着做了。在人生的前18年里，孩子们依靠父母生活，这使得他们一直在扮演着循规蹈矩的囚犯角色。有趣的是，这个现象只在人类中存在。其他所有动物在幼崽出生后不久，父母便会将它们推向外面的世界，让孩子们很快学会自力更生。父母给孩子最好的礼物，就是让他们学会独立，从而帮助他们树立自信心。在孩子的各个年龄段，都应尽量建立他们的责任感。只有独立以后，他们才能体会到自力更生的快乐和作为人的尊严。

束缚抑或自由（2）

帮助孩子顺利地从过度依赖他人到学会独立，允许他们犯错，并教他们从错误中吸取经验教训，是每个父母的基本责任。否则，当他们今后的人生中遇到必须要自己解决的事情时，他们就会说："我做不了！"只要对结果没有把握，他们就会拒绝尝试任何事物，因为一直以来他们都生活在父母的溺爱中。每当你为别人做他/她自己完全有能力去做的事时，实际上都是在破坏他本身的某种品质。你越是在乎某个人，你就越应该警惕你是否剥夺了他们独立思考和行为的权利，而无论思考和行为的结果怎样。这不仅限于父母和子女之间，还同样适用于夫妻、家人和其他所有的人际关系。不管我们有多爱对方，都不能替他/她过活或把他/她的担子往自己肩上扛。当孩子长到十来岁时，就应该斩断他们对父母的依赖。我个人认为他们在18岁或高中毕业之后就应该搬出去住。许多父母都反对这样，他们有自己所谓的"逻辑理由"。但事实是，没有什么比单独生活更能促使一个人学会独立了。有趣的是，所有在商业、政府、艺术和科学领域有所建树的人，几乎都无一例外地经历过独立生活的艰难或在初成年时便决定不再受父母的呵护。我们经常听到父母这样的解释，"我们只想帮助他们完成学业"、"在家里住不用为钱担心"、"我们只帮助他们到可以独立生活为止"或"他们根本没有能力独自过活和完成学业"等等。表面上看父母似乎是在照顾孩子，但他们的出发点往往是为了满足自己的私欲。这些接受并培养这种态度的父母，他们只是在拖延决定孩子最终必须要独自面对成人世界那一天的到来。他们这样只会使自己愈加难以做出这个决定。他们的溺爱等于是在鼓励孩子继续依赖别人，期待接受别人的帮助和支持，让他们觉得自己仍未长大。在这里，我得澄清一下我的观点。我并非在怂恿你不要去帮助你的孩子、配偶或家人。我的意思是，你必须要给予他们个人自由，让他们明白在成长的道路上有些事是必须要自己独立去面对的，而你只需在适当的时候给予他们适当

的帮助。在他们获得成功时，赞美、鼓舞并认可他们的成绩，因为这些成长过程中的关键因素是他们无法给予自己的。而经济上的援助须谨慎对待。想从经济上帮助他们，这样的想法并没有错，但经济援助应该以“偿还”为前提。没有独立能力的人，只能选择操纵别人去满足自己的需求。如果不独立，你就必须使用技巧去让别人为你服务，满足你的要求。你把别人当作运输工具，载你行驶在人生的道路上，但你前进的速度和能到达的地方，仅限于你能说服这台运输工具走多快或去什么地方。如果你身为人母/人父，一定要随时注意那些可能对孩子产生束缚的行为，否则在今后的人生中，他/她将为此付出昂贵的代价。致命的顺从顺从是人类最大的心理弱点之一。我们大多数人在成长过程中，都没有要自己做出重大决定的经历。大人们常常剥夺我们这个权利，代替我们做出决定。就算我们努力做了决定或提出自己的意见，也极少受到重视。最终决定权在父母手里。我们要么同意他们的要求，要么就只有尽量按照他们的意思去做。慢慢地，我们长大进入了青春期，我们将不得不自己决定什么对我们才是最好的。对于普通的青少年来说，这个从少年到成年人的转变令人感到恐惧。因为面对未来，他们丝毫没有做好准备。而我们的家庭教育和学校教育体制，也大大地忽视了这个成长过程中的重要环节。也正是在这个人生的关键阶段，我们选择了“顺从”。从小就有人告诉我们要顺从，要逆来顺受，长大后我们大多数人都选择将顺从进行到底，因为它是最容易、最有利的生活方式。我们选择循规蹈矩，因为我们对被认可的渴望远比我们真正的需求强烈得多。顺从是人类最大的心理弱点之一。不幸染上这个恶习的人很少能实现自己的目标。他想要成为一个伟大而独立的人，想干一番惊天动地的事业，但他根本就做不到，因为他总是期待获得别人的肯定。这注定了他的失败。顺从的人希望得到别人的肯定。他永远不会满足，不断地从别人那里寻求赞美和认可。小时候，寻求的对象是父母和老师；工作了以后，对象变成了老板和同事；结了婚，对象又换成了他的配偶。他需要有人在身边不断地赞美

他，这样他可怜的自尊才能得到慰藉。通过对他人认可的追求，他逃避了创造属于自己的成功和幸福的责任，完全将自己的康乐寄托在别人身上。实际上，他已经在精神上沦为了别人的奴隶，变成了一个无法独立生活的失败者。还记得我们前面所说的么？勇敢的反义词不是懦弱，而是顺从。我们永远都不应将创造/毁灭自己生活或主宰我们人生的权力?到别人的手上。

束缚抑或自由（3）

攀比的后果是畏惧尽管他已经做得很好，但对失败的恐惧却一直使他惶惶不得安宁。攀比是自信心不足的表现，总拿自己与别人做比较的人其实是生活在恐惧的阴影里。他害怕别人比自己强，认为他们比自己优秀，总感觉自己的能力永远都无法与别人相提并论。对于比自己弱的人他同样心怀担忧，他认为他们似乎快要赶上自己了。如果他在某大公司任职，他会一直观察周围的人，看谁会对自己产生威胁。尽管他已经做得很好，但对失败的恐惧却一直使他惶惶不得安宁。最后他得出结论：度过余生的唯一方式就是战胜别人。他最关心的是在他虚构的梯子上，他是否能成为站最上面的那个人。他的生活也因此而了无生趣。竞争——创造力的扼杀者我们在对自己和自己的能力没有把握时，才会与别人竞争。竞争只是模仿。任何形式的竞争都带有敌对性质。竞争各方表面上看起来似乎很友好，但竞争的根本动机是要战胜对方。上帝将人类放在这个星球上，目的是要创造，而非竞争。因此，如果你做任何事情的动机都出于竞争，那么竞争也会成为你失败的根本原因。活着的目的是生活，不是竞争。正如某位学者所说的那样："我活着是为了我自己，不是为了要与人一争高下！"只有在那些有竞争需求的人看来，世界才是充满竞争的。大多数人都会反对我这种说法，因为他们从孩童时期开始就接受推崇和认可竞争的教育方式。如果被问到竞争是否健康，他们会充满激情地回答道：竞争不仅健康，而且非常必要。在他们看来，竞争赋予了他们生活的意义、目的和方向，人们在出色完成某事后应该得到奖赏。他们永远不明白，奖赏是过程所赋予的，而非结果。我们在对自己和自己的能力没有把握时，才会与别人竞争。竞争只是模仿。它源于我们在孩童时期模仿他人的需求。喜欢竞争的人认为别人比自己优秀，他想通过实际行动来证明自己。他艰难地试图超越那些他认为比自己更出色的人。他总拿自己与周围的人比较，需要通过别人来肯定自己的成

绩。相反，有独立性格的人认为没有竞争的必要。他不需要注意别人在做什么或者要去超越别人。他了解自己的能力，并一直努力做到更好。他唯一的竞争对手是自己，他的目的是要不断完善自我，实现更多理想。赞美VS认可成人和年轻人，尤其是孩子，他们更愿意听到认可之词，而非那甜蜜的赞美之音。?邛 赞美（Praise）人们是如此地喜欢那如音乐般悦耳的赞美之声！许多人不惜一切只为听到它。他们宁愿失去金钱、卖命地工作、毫不爱惜自己的身体，只为那赞美之词。就像吸毒的瘾君子需要静脉注射一样，为了满足毒瘾不惜走上绝路。他们在“售卖”赞美的“毒贩”间穿梭，对“被认可”的感觉逐渐上瘾。上瘾的程度越深，他们就会越多地把自己生活方向的决定权交给别人。对赞美的追求意味着你必须不断证明自己的价值。每当你犯了错误或你认为所做的事没有达到别人的要求，你就会感觉自己“不如”别人。你因为没有做到你认为应该做的事而责怪自己或感到内疚。你不停地问自己：“我做得够好吗？”但总想做到足够好的人，会强制性地形成一种“要比别人好”的需求。烦恼由此产生，并不断叠加。在各方面不管你如何努力去超越别人，你仍感觉不够，因为在你眼里总会有一些你认为比自己优秀的人存在。他们的钱比你多，房子比你的大；他们比你更有声望，身体素质比你要好……一切对比的结果都显示出，这是一场你永远都无法获胜的游戏。是什么让我们对“赞美”如苍蝇见到肉般地趋之若鹜？那就是我们在孩童时期对父母认可的依赖。赞美和责备是父母控制我们的手段。我们如果顺从，就会得到奖赏；如果反抗，便会受到惩罚。奖赏和惩罚体制是如此根深蒂固地深入我们的潜意识和中枢神经系统，以至于我们会对任何形式的赞美和责备产生条件反射。与孩童和少年时代我们努力取悦父母一样，作为成年人，我们会将余生的大部分用来取悦他人。赞美最有害的后果是它会让你对自己的行为产生认同感。你做了好的事情，赞美会说你很好；犯了错误或表现不好，赞美就会说你不好。只要你不符合赞美你的那些人的标准，你就觉得自己令他们失望了，自责之感油然而生。而结果是，

那些赞美你的人将你置于一个受他们控制的位置。如果你了解他们的意图，他们就会满足你的需要，但当他们想从你身上得到的东西超出你愿意或能够给予的范围时，他们就会停止赞美，任自责的情感去折磨你。他们知道，只要能使你感到自责，你就会赴汤蹈火只为?新获得他们的认可。想要获得真正的自由和自信，你必须停止对赞美的追求。如果你想改掉这个坏习惯，就得丢弃认为别人比自己优秀的念头。不要以任何理由去仰视任何人，这样你才能逃脱追求他人认可的怪圈，不再受到赞美的诱惑或责备的胁迫。?邛 认可（Recognition)赞美和认可这两个词有着完全不同的意义。这里我们所说的“认可”，是对事实的评论。它既不是称赞，也不是价值评判。认可，顾名思义，即承认某个人以他目前的意识水平，已经达到他/她能力范围内最好的水平。赞美和认可最大的区别是，前者是一种价值性评价。当你因为某人为你效劳而赞美他“很棒”时，你其实是在告诉他，如果他满足不了你的要求就“很逊”。举个例子，孩子送给你一束花，你不应该说：“你是个好孩子，因为你送了花给我。”如果你这样说，你就是在告诉他：如果他没有送花给你，他就是个坏孩子。相反你应该说：“谢谢你送的花，我非常喜欢。”这样，你就只是对孩子的行为表示了认可，而没对孩子本身做出任何价值评价。成人和年轻人，尤其是孩子，他们更愿意听到认可之词，而非那甜蜜的赞美之音。他们需要确认自己是否在周围人的生活中占据着特殊的一席之地。他们想要被当作一个真正的人来对待，因为真实的自己而被别人认可，而不是因为他符合别人的标准而被接受。当通过努力得到别人的认同时，他们会感觉自己是作为一个人而被认可，而不是因为自己的行为而被评价。他们会认为，无论是否符合其他人的标准，自己都是一个独特而有价值的个体。赞美和认可之间的区别可能很微妙，但对自信心的树立来说两者都非常重要。当人们需要得到别人的认可才能确认自己的价值时，如果他没有听到有关认可的只字片语，他就会转身投向赞美的怀抱，变成它的囚徒。

束缚抑或自由（4）

从别人的束缚中解脱出来不愿意挣脱束缚的人，其实是在促成一种相互依赖的关系。我们已经知道依赖他人必须要付出高昂的代价，也认识到我们必须要费九牛二虎之力才能撬开我们那如同抓住救命稻草一样紧紧拽住别人衣角的双手。我们努力地履行着自己认为是份内的事，不愿意失去家人、朋友、同事和同辈的认可。因为害怕独立，我们一次次让机会从身边溜走。但只要我们愿意，我们就随时都可以从别人认可的束缚中解脱出来。如此看来，问题根本不在别人，而在自己身上。你的基本责任是保证自己的身心健康。不愿意挣脱束缚的人，其实是在促成一种相互依赖的关系。这种关系不仅禁锢了自己，也束缚了被依赖的人。也许跳出别人认可的束缚，会伤害到对方或令他们失望，但时间是最好的医生，它会治好他们的伤痛和失望。最重要的是，当你首先满足自己的需要时，你也会重新获得他们的尊重。只要你真的想要树立百分之百的自信，就没有什么可以阻挡你。你错误地认为依赖、操纵、顺从、攀比和竞争是你幸福的源泉。除非让自己从这样的想法中解放出来，否则你创造不了自己想要的生活。只有当你决定去做所有你力所能及之事时，你才能从精神和肉体上得到解放，才能得到你一直梦寐以求的自信。我们的问题是：到底是选择束缚抑或自由？答案在你自己的手里。

自我认可的艺术（1）

自信不足最糟糕的一点是，它会从上一代传给下一代。?邛 积极的自信不仅能带给你快乐，也是你建设人生的奠基石。承认自己的真正价值，是树立自信心的另一个要素。你有多自信，就能走多远。这一点早就在现实生活中得到证实。你根据对自己的认可去感知你和他人之间的关系。这种感觉基本上是无意识的，早在孩童时期就已经被灌输到了你的潜意识里。积极的自信不只是简单地承认自己的才能或成就。它是个人对自我的认可，不是自我主义，也并非自恋。你只不过是认识到自己是一个真正独特而有价值的个体，不需要用成就或财富去令他人瞩目。事实上，自吹自擂正是没有自信的典型表现。许多人咋一看似乎自信满满，但实际上却并非如此。领袖、学者、发明家、艺术家以及那些为人类做出巨大贡献的人们，他们中许多其实都是自信不足的可怜虫。历史上有些极受敬仰的人，有的是瘾君子，有的是酒鬼，有的甚至用自杀的手段去逃避那个他们永远无法接受甚至憎恶的自己。积极的自信不仅能带给你快乐，也是你建设人生的奠基石。自由地创造你期望的生活，是一项你必须严肃面对的任务，否则你的自信会随着年龄的增长而消失殆尽，最后只会像那些可怜的人们一样郁郁而终，或者甚至选择自杀。增强自信心最有效的方法之一，是分析自信不足形成的原因及其表现方式。弄清楚这两点之后，你就会知道应该怎么做才能提升你的自信心。人生的初始阶段到目前为止，造成我们缺乏自信的最大原因，是因为我们的父母不够自信。自信的缺乏主要由三方面因素造成。第一是从父母那里接受的一系列违背自己利益的思想和价值观；第二是在学生时代一些观念错误的老师或其他事物（如求职分析和智力测试）对你做出的贬低性评价；第三，是那些过分强调自责和自我贬低思想的消极信仰。当然缺乏自信的原因还有很多，但这三个是最主要的。本章主要讨论第一个因素。到目前为止，造成我们缺乏自信的最大原因，是因为我们的父母不够

自信。尤其是母亲，她对我们的影响最深，因为我们人生中最容易受影响的时期大部分都与她一起度过。许多成年人对错误的思想和价值观执迷不悟，而这会通过他们的态度和行为举止传染给下一代。如果我们的父母不自信或感到自卑，作为孩子的我们也会受到影响，认为自己应付不了在家里和学校碰到的哪怕是最简单的问题。事实上，父母“错误的假设”变成了我们生活的“现实”。下面我们来分析一下形成这种现象的原因。从出生后到五岁左右这段时间，是大脑发育最快的时期，被心理学家称为“最易受影响时期”。在这期间，我们大脑接收到的事物会对我们今后的行为模式产生极大的影响。因此，如果在这个阶段父母表现出自信不足，很容易会在孩子的大脑里留下深刻的印象。当你因初次犯错被骂“坏孩子”时，你的自尊心受到了伤害，自信不足的苗头便开始崭露头角。你错将别人的评价信以为真，认为自己的确是一个坏孩子，但实际上“坏的”只是你的行为。事实上，世上根本没有“坏孩子”，孩子们唯一“坏”的地方，是他们意识不到怎样的言行才能产生积极的结果。当然，有些事是孩子不能做的，如果做了就要受到惩罚，但是，这些事情本身不会使孩子变坏。在被别人说成是“坏孩子”时，你也会跟着认为自己的所作所为确实是坏孩子的行径，但你忽略了一点：你的行为只不过是你用来满足自己需求的手段。如果你没能明白这一点，坚信自己是坏孩子，你就会产生一种自卑和自我贬低的情绪。这种情绪会扎根在你的潜意识里，最终以羞愧、自责、懊悔和内疚等形式表现出来。拿自己与别人做比较，认为自己比不上别人，这样的行为也会导致自信的缺乏。在父母拿你同你的兄弟姐妹或其他孩子做比较时，你的自卑感便开始萌芽。你将缺点视作自己的一部分，总拿自己与你崇拜的同龄人相比。你认为他们的力气比你大，能力比你强，比你招人喜欢，比你更自信……于是，自卑的乌云开始笼罩在你的头上。如果父母将批评换成鼓励性的言语（如“你那么棒，我相信你不会干这种事”），可以很大程度地阻止孩子自卑感的形成。忽视或不欣赏孩子的独特性，是父母的另一大失

误。许多父母对孩子的感情、需求和意见视若无睹，他们总是用这样的话来堵住孩子的嘴巴，“小朋友要乖，不应该有那么多废话！”或者“爸爸/妈妈自己知道该怎么做!”他们通常会以轻蔑或粗鲁的态度驳斥孩子的意见。一些儿童心理学家认为，父母这样的表现说明他们不够自信，所以才想要维护自己的立场。令人不安的是，许多父母对孩子的事都一手操办。背地里他们希望孩子的一切都能符合他们的要求，在这种思想的作用下，他们把孩子推到了他/她力所能及的水平之上。他们将自己没有实现的梦想寄托在下一代的身上，这无疑会以牺牲孩子的人生为代价。这些父母没有意识到，孩子们根本无法满足他们那不切实际的高标准，因为他/她还没有形成——或者甚至根本就不具备——那样的心智或体力。外表也是导致自信不足的主要原因之一，这一点人们还没有足够意识到。许多孩子因为与众不同或畸形的外表而饱受自卑的折磨。如果你总对他说“你太矮了”、“太高了”或“反应太慢”之类的话，不断地让他意识到自己的缺陷，自卑感会在他的心里生根发芽，很难除掉。有些父母非常看重金钱和物质，他们的孩子也秉承了这种思想，拜倒在物质的裙下。物质上的成功，需要不断地奋斗和打拼，这导致他们多数会为金钱而结婚，并为此付出昂贵的代价。由于太过重视金钱和物质，这些孩子喜欢在别人面前摆阔，总是大手大脚地花钱去买一些他根本不需要的东西。物质主义破坏了孩子对自身真正价值的理解，他们的生活重心在于追逐财富，并以此来慰藉他那可怜的自卑心。前一章我们讲到许多父母没有及时帮助孩子学会独立。他们有的过于强势，有的太过顺从或占有欲太强，他们将自己的孩子变成了精神上的瘸子。他们剥夺了孩子沉着自信地面对人生的权利，将他们变成了乖巧温顺的小绵羊。自信不足会导致自卑，而后者又反过来成为自信不足的诱因。完全通过奖惩手段来教育孩子，只会让孩子缺乏自信。这个说法可能与许多人秉持的观念背道而驰。必须允许孩子犯错，让他们从错误中吸取教训。不要用惩戒措施去威胁他们。一旦吸取教训，他们多数都不会再犯同样的错误。他们知道，无

论做什么事，要么成功，要么就只有自食其果。越早认识到这点越好！

自我认可的艺术（2）

自信不足最糟糕的一点是，它会从上一代传给下一代。研究表明，自杀在家族成员之间具有传染性。这并不奇怪。如果你遗传了自信不足的缺点，遇到某些状况时你也会选择极端方式。自信不足不但会传给孩子，它对与我们有接触的其他人同样会产生影响，尤其是那些在我们身上寻求指导和鼓舞的人（当我们是教师或者神职人员时）。他们直觉地感到我们缺乏自信和对自我价值认识不足，从而会不可避免地受到影响。我曾经开导过数百个缺乏自信的人，劝告他们要积极地面对各种人生境遇。他们都因深受家庭、学校或消极信仰的影响，而成为自信不足的牺牲品。自信不足的表现形式多种多样。它们其实是我们企图逃避日常生活的手段，是我们允许自己暂时逃避现实的托辞。我们对它们的沉迷程度，与我们的自卑感和畏惧感（害怕证明自己）的强烈程度成正比。我们沉溺于这样的方式，企图掩盖自己不想为人所知的自卑心。缺乏自信的典型表现需要别人的注意和认可、放纵自己、优柔寡断、拖拖拉拉等都是缺乏自信的表现。?邛 指责和抱怨我们总是责怪别人或向别人抱怨，因为我们拒绝承认我们应该为发生在自己身上的一切事情负责。推卸责任总是比较容易， 我们总说“问题在于他”或“他必须要改变”。习惯性抱怨和责怪别人的人总感到自己不如别人，因此他们试图通过贬低别人来抬升自己。?邛 挑剔我们对那些不接受或不同意我们价值观的人百般挑剔，试图通过证明自己对别人错，来消除我们的自卑感。当他们做了我们不喜欢的事时，我们会感到非常不快。当我们挑剔别人时，我们等于是在说：“我不喜欢做那件事，所以我也不能容忍你做。”从心理学的角度来说，我们会很厌恶别人身上那些我们自己也有的毛病和弱点。?邛 需要别人的注意和认可许多人都迫切地需要得到别人的注意和认可。他们认识不到自己的价值和重要性，需要听到持续不断的肯定（如“你很好”等）才能确认自己是被接受和认可的。?邛 缺少朋友自卑的人通常

都没有好朋友，因为他们不喜欢自己，所以宁愿选择独处，不与别人打交道；或者他们也会以强势、尖酸或苛刻的行事方式表现出来。这两种性格对交朋友都没有好处。?邛 好胜如果你想自己总是赢或总是对，说明你急于要向周围的人证明自己。你试图通过自己的成就来做到这一点，你做事情的出发点在于想要得到别人的认可和赞同。总而言之，你就是想要比别人更好。?邛 放纵自己因为不喜欢自己的生活状态而无法忍受自己的人，常常试图通过替代性的方式来满足自己的需要。他们感觉受到了剥夺和伤害，便寻求可以麻醉精神和肉体的镇痛剂来缓解伤痛。他们用食物、药物、酒精和香烟来麻醉自己，从中得到暂时的满足感。他们通过这些方式暂时地掩盖了自己的痛苦和自卑。放纵的行为弥补了自我否定的感觉，使他们暂时逃避了面对现实和改变自己的迫切需要。?邛 情绪低落当我们认为外在环境使我们的愿望无法得到满足时，我们会感到沮丧和受挫，觉得似乎一切都不在自己的掌控之中，一切都不如人意。我们在实现自己梦想和满足别人期望的过程中不断受挫，这加速了自卑感的形成。?邛 贪婪和自私贪婪和自私的人都极度缺乏自信。他们专注于满足自己的需要，不惜任何代价去弥补自我价值的匮乏，很少有时间或兴趣去关心别人（即使是爱他的人）。?邛 优柔寡断、拖拖拉拉缺乏自信的人通常都害怕做决定。他们因为担心自己没有能力去做那些自己“应该”或别人期望他做的事，于是干脆就什么都不做，或者是能拖就拖。他不愿意做决定，因为他认为自己不能做出“正确”的决定。如此一来，他连犯错误的机会都失去了。还有一种人是完美主义者，他具备自信不足的基本特征，他总希望无论什么情况下自己都是对的。在缺乏安全感的心理作用下，他会竭力做到最好，以免受到批评。如此一来，按照他自己的标准，他会感到自己比别人优秀。?邛 伪装爱伪装的人同样感觉自己不如身边的人。为了抵消这种感觉，他总是炫耀自己或自吹自擂，要么就哗众取宠或强颜欢笑，或向别人炫耀自己的物质财富。他不会让任何人发现他的真实感受，以此掩饰他的自卑感。他认为在全副伪

装的保护下，别人看不到真实的自己。?邛 自怜自怜症候群源自我们对生活的不作为。我们任自己受他人、环境和条件的支配，随波逐流。我们允许别人来打搅、伤害、批评和惹怒我们，因为我们对别人的依赖感导致我们需要被人关注和同情。我们常常通过生病的方式去控制别人，因为我们知道“扮弱”可以引起别人的怜悯。生病时，其他人会同情我们，并会尽量满足我们的要求。?邛 自杀自杀是自我否定最严重的方式。选择自杀的人不是要逃避世界，而是逃避他们自己——那个被他们拒绝和轻视的自己。他们的根本问题在于他们无法面对现实，认为自己受到伤害，因而感觉愤慨和怨恨，于是便想结束这一切。当然，他们问题的根源也是自信不足。

意识的问题（1）

知道更多并不等于可以做到更好。?邛 简单来说，缺乏自信是意识上的问题。我是在用熟悉的字眼描述一些我们不那么熟悉的观念，因此让我们拭目以待，看看我是否能够做到表达清楚。我不在乎你怎样看待自己。无论你是冰雪聪明或天生愚钝，体型过瘦或偏胖；无论你是激进主义者或和平主义者；普通的办公室职员或高层管理人员；家庭主妇或职业女性；无论你的性格是外向、友好或胆怯、不受欢迎；无论你是酒鬼、瘾君子、谎话精、吹牛大王、骗子或神经病。或许你惧怕一切人和事，感到意志消沉；又或许你对天气感到不满意，讨厌猫、狗和大黄蜂，不喜欢锻炼，讨厌塞车，或不喜欢吃菠菜。然而，上述任何一点都不能真正地说明你是一个怎样的人。它们都只不过是对你行为的描述。如果片面地看待自己的行为，你会对自己形成错误的看法。你没有证明就武断、限制甚至否定自己。简单来说，缺乏自信是意识上的问题。一旦你真正了解自己，你就会知道为什么你会是这样的人，最重要的是，你可以学会爱自己，接受自己。我们可以这样来定义“意识”：意识就是你自觉或不自觉地用来感觉和理解一切影响你生活的事物的工具。它是你生活经验、环境、知识、智力、直觉、本能和你五官感觉到的所有东西的总和。你目前的意识水平反应了你的心情、态度、情绪、成见、习惯、要求、渴望、畏惧、雄心和目标。最重要的是，它说明了你对个人价值的理解，即你对自己的看法。意识还决定了你的现实观。你的大脑就像一部摄像机，持续不断地拍摄着你的生活片段。而你就是那个决定最后上映内容（即构成你意识的内容）的人。同时，你的大脑摄像机也会记录一些其他人的负面特征或你自己的不足、无助和绝望。大脑会自动记录下你从报纸、电视上看到的那些虚构的悲剧、疾病和贫穷。随着大脑的持续聚焦和记录，最终你会把它们当作真实存在的事物，因为你有大脑里的图片作证。问题是，真相和现实之间不一定能画等号。如果你的大脑

已经接受了关于自己和他人的错误思想观念，你的意识就会遭到扭曲。尽管你的想法是错误的，但在你看来它是对的，并且你会通过你的个性和行为模式去证明。关于这点我们在第一章里已做过阐述。你始终都做到了最好一直以来都有人在跟你说：你可以做到更好。感到很意外吗？许多人初次听到这话时都很吃惊。一直以来都有人在跟你说：你可以做到更好。当然这基本上算是一个不错的建议，但如果你真要遵照它行事的话，你必须要考虑你目前的意识构造。事实上，你永远不可能做得比现在更好，因为你目前的意识水平决定了你只能做到这个程度。知道更多并不等于可以做到更好。只有在你的意识水平得到提升之后，你才能做得更好。接受现实我们之所以不接受现实，是因为我们错误地认为我们可以改变它。你必须明白一点的是：只有当你承认你目前已经做到最好时，你才能感到快乐和安宁。做到这一点，你就能对别人的建议加以分析，不再盲从。即使你认为别人的所作所为“不对”或“不公平”，你都没有理由去谴责、责备别人，或让他们感到自责。事实上，没有人（包括你自己或其他人）能够超越他/她目前这种 “最好的状态”。?邛 你必须学会接受眼前的现实，并明白现阶段你还不能采取其他行动。现实对每个人都是一样的，唯一的区别在于各人的理解不同。世上没有哪两个人的意识会完全相同，也没有人的背景和经历会完全一样，因此他们对生活的理解、他们的价值观和思想观念以及各自的愿望都会不尽相同。构成我们个人现实（Personal Reality，也作“个人实相”）的因素包括我们心理、情感和身体方面的特征，对于这些特征我们目前无法做任何改变。你的个人现实是你目前意识水平、你的价值观、信仰和思想观念的综合（无论这些思想观念是对或是错）。由于对现实的理解往往受到意识的限制和影响，因此错误的意识必定会导致错误的理解（即使你肯定自己是对的）。?邛 你的每一个决定和每一个举动，都基于你目前的意识水平。要知道，你所有情绪方面的问题和大部分身体上的问题，实际上都是由于你不接受自己/别人的现实情况或抵触某个你目前迫切想要改

变却有心无力的局面而造成的。你拒绝或无法接受现实，是导致所有问题的根源。仔细想一想引起你失望和沮丧的原因，你会清楚地发现，你其实是在拒绝接受某些你无法立刻改变的现实境况。我们之所以不接受现实，是因为我们错误地认为我们可以改变它。但无论我们接受与否，现实就是现实。只有当我们主动认可并接受它时，这种抵触心理才能被克服。改变的关键在于，接受别人的所作所为，不要怀有你必须纠正他们的心理。无论他们的个人意识有多么错误或荒谬，你都要尊重他们按照自己意愿生活的自由。要做到这一点，首先你必须学会接受自己，爱自己。如果你总是在评价自己，你也会不由自主地想要去评价别人，从而发展为不接受他们的现实情况或意识水平。?邛 只有对自己心怀同情和理解，你才能以相同的心态去对待别人。如果你意识不到自己对现实的抵触，你就无法克服掉这个坏毛病。对每一件事你都要做出“好坏”、“对错”、“公平或不公平”的判定，因为拒绝接受现实，你会觉得别人和环境在合起伙来算计你，因此你一厢情愿地认为所有的事情都“应该”按照特定的轨迹进行。生活已经证实，你对某人或某现实状况的抗拒程度，远比你的遭遇重要得多。换句话说，虽然你改变不了自己理解事物的方式，但你可以改变你的思维和反应模式。也许你不喜欢某个现实状况，但目前你必须要接受它。只有这样，你才能控制自己的行为和反应。你不必非要弄明白抵触现实会否引起更多痛苦、麻烦、愤恨、敌意和家庭矛盾，因为你的心理承受能力还没有强大到这个地步。一旦你接受现实，你就会免受精神上的伤害，不会因为别人而生气、愤怒或痛苦，也不会感到自己不如别人或被别人伤害。

意识的问题（2）

价值评判（Value Judging）的破坏力停止对别人的价值评判，因为你知道那是不合适的。造成人类关系不和谐的根本原因，是人们倾向于将自己的价值观强加在别人的身上。我们希望别人都按照我们的价值观来生活，一旦有违，我们就会感到生气甚至愤怒，因为我们没有意识到，每个人的意识水平都不尽相同，别人不可能完全符合我们的标准。所以，你必须明白，在别人的意识还没有准备好接受改变时，我们是无法改变他们的价值观和思想观念的。别人没有义务为了满足你而去改变。他们可能会扰乱或激怒你，但事实上不是每个人都会像你一样抵触自己的行为，这说明问题在于你自己。你拒绝接受现实，企图让一切符合你个人的意愿。这就是你价值评判的出发点。如果你打算停止价值评判，我希望是因为你认识到了是非对错之类的价值评判是没有事实根据的，因为每个人都不可避免地做着他意识水平范围内的事，既不能超过也不能低于他目前的意识水平。仔细品味上面这段话，让它成为你意识的一部分。一旦你真正理解了它，你就不会再觉得有必要对自己和别人做出价值评判。停止对别人的价值评判，因为你知道那是不合适的。首先，你必须要停止对自己的价值评判，只有这样你才能开始爱自己，爱别人。当你学会爱自己、欣赏自己，你就不会再苛求自己，批评自己。当你试着去接受和喜欢别人时，别人也会开始接受和喜欢你，他们没有其他选择。好好想一想，哪些人最吸引你？应该是你关系亲密的朋友，以及那些无论他们对你了解多少都不曾对你作出价值评判的人。爱和被爱的秘密，就是要永远停止价值评判！了解你的动机（Motivation）明白“动机”的真正含义对你来说非常重要。在英语中，“motivation”这个单词恐怕是最容易被误解的单词之一。常常有公司的行政人员邀请我去为他们的员工做“动员（motivate）”培训，我回答说我做不了，他们感到很吃惊。事实上，我能做的只是鼓励他们改变自己的意识，这是我希望看到的。明

白“动机”的真正含义对你来说非常重要。动机，描述了在某个时刻你愿意做某件事的态度。任何人做任何事都是有动机的。无论是积极地追求成功，或者懒散地坐在椅子上，两者都是有动机的。你不想游手好闲，想找点事情做，这就是你的动机。事实上如果没有动机，你连最琐碎的事情都不会去做。但是，你必须弄清楚积极的动机和消极的动机之间的区别：前者会激发你去做有价值、有意义的事，而后者只会让你做一些对你有害无益的事。从本质上来说，没有人可以驱使你，每个人都是在自我驱使。记住：你会去做的事，都是你自己想要做的。这才是你的根本动机。你的每一个举动，都是对你个人某个需求的响应，这些需求由你目前的意识水平决定。通常，你的基本动机是要在精神、身体、情绪和思想方面“感觉良好”。如果任何一方面的需求没有得到满足，你就会感到沮丧和焦虑，然后你便会采取一切你认为必要的行动来让自己感到舒服（即使这些行为会伤害到你）。如何激发你的动机要激发你的动机，首先你得改变你的意识。如果你想要过一种更积极的生活，你就必须确定，你所做的任何一个改变都会满足你的某个需求。要激发你的动机，首先你得改变你的意识。如果你想要做出对生活有益的改变，你就必须要评估你每一个举动可能带来的好处。之后，你还必须要确定，这些行为带来的好处可以抵消或超过你将要为此付出的代价。其他人可能会鼓励甚至威胁你做出改变，但通过对比得失、最终让你做出改变的那个人，仍然是你自己。从某种程度上来说，从出生开始你一直都在这样做，只不过现在你才确定这个过程对你有益无害。罪犯、酒鬼、暴食者和瘾君子也一样，他们根据自己的意识水平，认为他们的行为值得自己付出任何代价。一旦他们的意识（通常在经历不好的情况后）得到改变，他们会发现，逃避现实和自我的代价与他们所得到的东西相比实在是太昂贵了。因此，他们便会决定改变现状，过一种更积极的生活。你会发现“明智”和“不明智”这两个我们熟悉却常常被忽略的字眼很有用。你和其他人的所有举动都可以被看作是“明智”或“不明智”的。不要总是

以“好坏”、“公平或不公平”、“对或不对”的标准来判断一切事物。它们都只是你基于你当前的意识或共同的社会意识而做出的道德评价。“明智”和“不明智”这两个词不带价值评判的成分。你可以用它们来审视自己或别人的行为，并根据你的意识水平来判断这些行为到底明智与否。你判断的只是某个人的“行为”，而不是这个人本身。你的行为可能是“不好的”，但你本人永远不会。明白这点很重要，你应该把这个观念传播给其他人。我希望到目前为止你已经明白，不能以告诉别人他们“必须”或“应该”做什么的方式去动员其改变，他们只能在自己的主动决定下才能真正改变。你可以激励、恐吓或威胁他们，但他们因此而产生的动机只是暂时性的，它的目的是要摆脱你。除非他们认识到与不改变的代价相比，改变可以带来的好处，否则是无法彻底改变他们的习惯模式的。更重要的是，在他们的意识水平得到提升之前，他们会迟迟按兵不动。

意识的问题（3）

对自己负责你必须为你的每一次想法、言行和决定负责，因为你将会不可避免地要付出代价。你有权选择任何你想要做的事，没有人可以替你选择，因为上帝赋予了人类在其智力和体力允许的范围内随心所欲的自由意愿（Free Will）。也就是说，你有权去经历错误、失败、谎言和欺骗，你可以哭泣、呼喊、懒惰、生气、自私、忠诚或进取，也可以被别人拒绝和伤害，或者用食物、药物、酒精和性爱来放纵自己。总之，你可以做你想做的任何事。自由意愿这份神圣的礼物永远都属于你，它不要求你必须做出“正确”的选择，“正确”只是相对你目前的意识水平而言。但是，要记住一点，你必须为你的选择所带来的后果负责。你已明白，你的任何决定都基于你目前的意识水平，这一点是无法改变的。你可以根据你目前的意识选择只做某一件事情，这样在当前的条件下你就算做到了最好。你必须给自己犯错的机会，因为只有经历错误，你的意识水平才能得到提升。当你学会真实地对待自己的内心，为自己的生活负责和为满足自己的需求而努力时，你就获得了真正的自由。但同时，你必须为你的每一次想法、言行和决定负责，因为你将会不可避免地要付出代价。套用一句古老的谚语：“如果你想要跳舞，就得先支付伴奏琴师的劳务费。”你会在自己的言行及其后果中学习和成长。记住，你的任何行为都不是“对错”或“好坏”的问题，而是“明智”或“不明智”的问题。我希望随着它们从“不明智”到“明智”的过渡，这两个词的重要性也能日趋显现。要判断你的决定是否明智，可以在做决定之前，问自己以下问题：1. 这个决定是否明智？2. 它可以满足我的基本需求吗？3. 它是否会伤害到我自己或别人？4. 我需要付出什么样的代价？5. 按照我自己的理解，它符合宇宙的法则吗？6. 我是否愿意且有能力为此付出代价并承担后果？通过问自己这些问题，你可以逐渐掌握自己的人生。你要知道，你将对你的所有行为负责，在明白这一点的基础上，上述问题会有助

于你形成新的意识。当你在思量你将因此获益或承担后果的时候，你就明白这个道理了。改掉坏的习惯模式只有改掉坏的习惯模式，你的人生才能做出重大改变。习惯可以塑造一个人。只有改掉坏的习惯模式，你的人生才能做出重大改变。除非你现在处于幸福、健康、平静、安宁和自立的状态，并且在各方面都已获得成功，否则，改掉那些对你有害无益的习惯模式，将是你人生的首要任务。许多人都不知道，我们的生活在很大程度上都受到“坏习惯”的影响。我们已将错误的响应程序植入我们的潜意识和中枢神经系，我们理解事物的方式和行为举止都基于这些错误的程序，无论它们有多么荒谬和错误，也不管它们会对我们的人生产生多大的破坏。因此，我们必须将这些程序从我们的大脑里删除，改掉那些消极而有害的习惯模式。如果不愿意放弃，你就无法改变我们得乐意去忘记某些事物。只有当我们真正想要改掉坏习惯时，我们的意志力才能发挥作用。通常我们只是想要摆脱坏习惯带来的负面效应，而不愿意从根本上改掉它们。许多节食者在坚持了一段时间之后就放弃了，原因是因为他们逐渐会产生一种被剥夺的感觉。他/她想要减肥，想让自己的形象看起来更好，却不愿意放弃暴饮暴食。他/她的脑子里充斥着食物的诱惑，想得越多，诱惑就越大，他就越想吃东西。最后，想吃东西的欲望战胜了减肥的意志力，节食宣告失败。我们不应该自欺欺人地认为可以单纯地通过自我约束来改变我们的人生，幻想我们可以强迫自己做出积极的改变。如果一个人真的想要减肥，他/她就必须改掉暴食的习惯，不再以暴饮暴食的方式来缓解精神上的压力，或弥补因需求未得到满足而产生的失落感。一直以来他/她都明知不可为而为之，这样他/她只会让自己产生负疚、沮丧和焦虑的情绪，而在这些情绪的作用下，他/她就会抗拒改变。在做出改变之前，你必须充分认识到并承认你确实有不好的习惯。如果你不承认自己的毛病，你就无法克服它们。如果对你的毛病你只是嘴上说说，那你只会使它们更加根深蒂固，你做出的一切努力都会白费。自责只会加深你的毛病。正如艾尔弗雷德·阿德勒（Alfred

Adler，1870-1937，奥地利精?病学家）所说：“犯错和自责，你只能选择其一，否则你会很累。”这是一条多么伟大的建议！我们必须形成新的、积极的习惯模式，用积极、有价值的思想和行为来代替消极的习惯模式。小时候，当父母从我们这里拿走某样东西时，他们通常会拿另一个东西来代替，这样你便会很快忘记之前被拿走的东西。

意识的问题（4）

我们得乐意去忘记某些事物。这是因为，我们原本以为它们很重要，后来却发现它们对我们的生活产生了破坏性的影响。你之前越是看重它，你就越愿意行动起来。养成好习惯我们必须知道自己在想什么、做什么，要将我们的思想集中在我们关注的领域。你可以通过以下步骤改掉坏的习惯模式：?邛 步骤一你想要改掉什么坏习惯？你想要形成什么样的好习惯？你打算采取怎样的行动来改掉你的坏习惯？要做到这一点最容易、最合理的途径是什么？?邛 步骤二想象自己已经成功改掉坏习惯。看看自己有多喜欢新形成的、积极的好习惯。用肯定的态度坚信这个幻想（下文会有详述）。?邛 步骤三观察自己的行为举止，记住每一次你对自己失言的情景。记住，不要责备或咒骂自己。只是客观地观察，然后尽量纠正。?邛 步骤四至少连续记录21天。在你自觉地选择了一个新的、积极的习惯模式之后，这四个步骤会有助于你将它牢牢地植入你的潜意识。然后，这个新的习惯模式会逐渐变成自动反应。如果你已建立起消极的响应模式来面对人生境遇，那么你理解事物的方式和你的行为举止会完全基于这个既成的自动机制。我建议你通过下面的“三步原则”来观察你的响应或习惯模式:1. 消除你生活中所有对你无益的习惯模式2. 找出对你有益的习惯模式，继续保持3. 增加你认为对你有益的新的习惯模式将这个“三步原则”运用到你余下的人生中，你会发现你不但能够树立自信，你的人生也会变得更加成功。记住以下有助于改掉坏习惯的小贴士：1. 承认你有坏习惯的事实，不要对自己做价值评判。2. 在着手改掉坏习惯之前，衡量因改掉它而可能带来的好处与为克服它而要付出的代价之间的利弊。3. 明白一点：只有当你真正想要摒弃你的坏习惯时，你的意志力才会起作用。4. 你必须相信，改变的结果会满足你的某个需求。5. 不要因为目前的状况而感到负疚或责怪自己。到目前为止，你的所作所为都在你意识水平允许的范围之内。随着新的习惯模式的逐渐深

入，我们受旧习惯的影响会越来越小。我们必须知道自己在想什么、做什么，要将我们的思想集中在我们关注的领域。

不要感到自责（1）

完美或其等同物，都是相对而言的。?邛 自责是操纵者最有用的武器。自责（Guilt，也作“内疚”）是最常见的社会压力之一。这个星球上满是饱受自责折磨的人。如果你不属于已经克服这种破坏性情绪的极少数派，那么你很可能是那些庸人自扰的绝大多数人之一。我们很多人都习惯自责。我们已经自觉或不自觉地将自己变成了因家人、朋友、社会、学校、爱人和宗教信仰而感到自责的“机器”。小时候，大人们会不断提起我们干过的所谓的“坏事”，让我们因为自己做了什么或没做什么、说了什么或没说什么而感到自责。由于很多人都习惯于依赖别人的认可，所以每当外界让我们感到自责时，我们就不能妥善地处理这种情绪。自责是操纵者最有用的武器。操纵者的主要任务是使我们感到自责，让我们迫切地需要尽快重回他们宠爱的怀抱。许多人在自责情绪的操纵下，会不惜采取一切行动来弥补。为什么我们会允许这样的事发生？因为人们总认为自责与在乎有关，如果你不在乎，你就是一个“坏人”。而事实上，自责与在乎一点关系都没有。更确切地说，自责是神经质行为的一种表现，而这种行为尽管非常奇怪，却被多数人看作正常。也就是说，为了证明你在乎，你就得感到自责，如果你这样想，你就是不在乎。许多人的生活都受到了这种错误推理的控制。有趣的是，当我告诉我的学生说，一个人永远不要感到自责时，总会有人举手问道：“你的意思是我不应该对任何人任何事感到自责吗？”当然我明白他是在说，他一直都习惯于自责，所以如果突然让他停止自责，他会为此感到自责。关于道德世上没有支持自责的宇宙法则。某些个人、社会大众或宗教团体给许多行为贴上“善”与“恶”的标签，但这只不过是他们根据自己的意识水平所做出的价值评判而已（兴许还是错误的价值评判）。今天对你来说是对的、合乎道德的，也许明天在另一个地方、另一个特定的时间它又变成了错的、不合乎道德的了。因为，道德判断会因时间和地点的不同

而有所差异。托马斯·摩尔（Thomas Moore）说得很好：我发现许多学者和圣人们，因地域和年龄的不同而各具特征，但他们有一个共同点，即他们绝大多数都不赞同所谓的“纯粹道德”的说法。基于道德的法则并不是宇宙法则，因为后者是亘古不变的。宇宙法则的数量有限，通俗易懂，随处可见，且通常是自动进行的，不受任何团体、宗教或个人的干涉或道德评判。世上没有支持自责的宇宙法则。记住，自责是你后天学来的情绪反应。自责的七大类型满怀自责并不会助你树立自信，它只会让你变成过去的俘虏。?邛 父母让子女产生自责小时候，周围的大人——尤其是家人——常常让你感到自责。他们认为自责是不错的表现，所以你理所当然应该这样。如果他们不喜欢你的行为举止，他们会说你是个“坏孩子”。他们对你本身做出了价值评判，而不是针对你的行为。在你成长的过程中，尤其是五岁之前这段时期，你习惯性地对“好坏”和“对错”产生反应。奖惩措施强制性地让你产生自责感。就是在这个时候，你开始被他们同化，认为自己的行为是“错的”或“不好的”。父母不知不觉地将自责当作控制孩子的工具。他们告诉孩子，如果他/她不做某件事，他们就会不高兴。他们常常用类似这样的言语作武器，“邻居会怎么想？”“你让我很尴尬！”“你太让我们失望了！”或“你怎么这么没礼貌？”等等。每当你让他们失望时，就是他们跟你玩自责游戏的时候。久而久之，你慢慢形成了通过取悦他人来避免产生自责感的习惯模式。他们希望你说什么做什么，你都一一照做，生怕却之不恭。你的惯性思维使你深信，顺从是取悦别人最好的方法。从而，你形成了一种永不停止的、想要给别人留下好印象的迫切需求。?邛 子女让父母产生自责跟上面的类型相对的是，孩子也频繁地利用自责感来操纵父母。许多父母希望被别人看成是“模范爸爸”或“模范妈妈”，如果孩子认为他们不爱他/她，他们就完全没有办法接受。孩子常常通过这样的语言来威胁父母，“你根本不爱我！”或“某某人的爸妈就不会这样对他/她！”等。他们还常常提起父母曾经做过或没做的事情，他们凭直觉知道，这些可以让父母感到自

责。孩子们这样的行为是从大人身上学来的。他们不了解这里面的奥秘，却知道这是得偿所愿最有效的方法。操纵别人是我们在孩童时期最关心的事，因此根本不用花很多时间去专?学习。前面我们说过，自责是后天学来的反应。它不是孩子的自然行为。当你的孩子试图通过让你感到自责的方式来操纵你时，你应该明白，这是他从你这个好榜样身上学来的战术。?邛 爱情关系里的自责“如果你爱我的话……”这句话是男女朋友之间频繁用来操纵对方、让对方产生自责感的最有效的语句之一。当我们说：“如果你爱我的话，你就会答应我……”我们实际上是在说，“如果你不做就得遭受内心的不安！”或“如果你拒绝，说明你根本不在乎我！”由于我们已经习惯性认为我们必须表现出在乎对方，所以，我们常常很容易就受到这些言语的控制。如果这些话不起作用，我们常常会借助其他手段来达到目的，如冷战、拒绝亲热、伤害感情、生气、哭泣或发脾气等。自责在爱情里的另一个作用，是当对方的行为违背我们的价值观和信仰时，用来惩罚对方。我们不断地提起对方过去的行径，提醒他曾经犯过多么严重的错误，有多让我们失望等。只要能将自责的游戏继续玩下去，我们就可以让对方言听计从。当对方违背我们的期望、价值观和信仰时，我们就会利用自责感去“纠正”他们。这只是自责在爱情关系中运用的几个方面。

不要感到自责（2）

?邛 社会使我们产生的自责它始于学生时代。当老师跟你说你本来可以做得更好，或你让老师很失望时，这个时候自责的情绪就开始在你心底萌芽。老师没有触及问题的根源（即学生的错误意识），仅通过简单的责备让学生感到自责，这样不但为自己省下了不少工夫，也掌握了控制学生最有效的手段。人类的监狱体制将“自责论”体现得淋漓尽致。如果你违背了社会道德规范，就会被判监禁。在监禁期间，你应该反省自己的所作所为。罪行越严重，被监禁的时间就越长，你自责反省的时间也更长。然后，你刑满释放了，但你问题的根源——即你错误的意识，更确切地说是你自尊心的匮乏——却没有得到矫正。最后的结果是，许多人因为再次犯罪又回到监狱。社会行为规范使你习惯性担心别人对你行为的看法。这正是社会礼节受到如此重视的原因。对许多人来说，刀叉摆在盘子的哪一侧是一件举足轻重的大事。我们极度重视别人的看法、谨言慎行，唯恐我们的言论和行为会冒犯别人。?邛 性方面的自责许多人都有过在性方面自责的经历。导致性自责的根本原因是宗教信仰。宗教对性的表达做出了“好”、“坏”、“自然”或“罪恶”的评判，这些道德评判如同遗传性疾病一样代代相传。如果你的价值观认为某种性表达方式在道德上无法被接受，你就会感到自责和羞愧。以前，手淫、婚前性行为、色情资料、同性恋和堕胎等被认为是“不道德”或“罪恶”的。许多人因此遭受着各种各样的性困扰，并由此卷入自责的漩涡。由于自小就把性视为邪恶，在自责情绪的作用下，许多普通人根本享受不到性的愉悦。这种情况会一直持续下去，直到他们明白：只要是在你可以理解和接受的价值观范围内，且没有伤害到他人，你就没有必要为任何形式的性表达感到不安或自责。最重要的是，无论别人的言论和看法怎样，它都无所谓“对”或“错”。记住一点，自责只不过是其他人强加在我们身上的价值评判而已。?邛 宗教信仰使我们产生的自责宗教使我们形成

或向我们灌输的自责情绪，其深入程度已经远远超过宗教本身的职能。实际上，宗教很可能因其奉行的“自责的原罪”而广获殊荣，因为自责正是宗教用来拴住其信徒的枷锁。在对“完美”的错误理解下，许多宗教教派根据自己对《圣经》的理解，建立起各自的道德价值标准，并向那些不符合这些标准的人们灌输自责的情感。他们的前提是他们所有的评判都基于完美，认为完美即是“善”，不完美则为“恶”。这种对“完美”的错误理解，使得他们无法真正理解这个词的含义。如果将一万个相同的物体放在显微镜下，你都不可能找出两个一模一样的。从生物、生理、心理和形而上学等方面来说，每一个实体都是与众不同的。每一个个体都是创造性心智（Creative Intelligence）的体现。完美或其等同物，都是相对而言的。华莱士·史蒂文斯（Wallace Stevens）说：“二十个人穿过同一座桥走进同一个村庄，其实是二十个人穿过二十座桥走进二十个村庄。” 某些教派冀望两个不同的人对上帝、真理和《圣经》的理解完全相同，这就注定了其信徒的失败。自相矛盾地说，要变得“完美”，你必须也要具备一些缺点。缺点和不足是鞭策人类不断创造、不断进步的驱动力。没有不足，就意味着没有从精神、情感和心理上成长的必要。也就是说，我们必须给予自己从精神、情感和心理上成长的自由，让自己摆脱自责的束缚。那些坚信所有过失都是“罪恶”的人，从来都看不到过失和错误里的价值和美好。宗教认为过失 “罪孽深重”，但很少有牧师会否认人们可以从错误中吸取教训这个事实。区别在于，我们是否真的能从错误中吸取经验。许多有伟大建树的人，他们不断努力、不断进步的驱动力，正是他们的缺点和不足。如果你读过某个对人类有过重大贡献的人的传记，你会发现，他们的缺点几乎无一例外地都被社会贴上了“罪恶”的标签。明白了这点，你就能从正面的角度来看待你的自责。自责纯属庸人自扰，且会对你产生负面影响。有想要克服所谓的“不足、过失和错误”的欲望，这就已经足够了。?邛 自我强加的自责自责最坏的形式是自我强加。当我们认为自己违背了自己的道德标准或社会道德规范

时，就会感到自责；当我们回望过去的行为，发现自己做了不明智的选择或行为时，我们也会产生自责和后悔的情绪。我们根据自己目前的价值观体系?审视自己的所作所为，包括批评别人、偷窃、欺骗、说谎、吹牛、违背宗教信条或其他我们认为错误的行径。大多数情况下，我们之所以感到自责，是因为我们想要显示我们在乎并为自己的行为感到抱歉。从本质上来说，我们是在为自己的行径进行自我惩罚，并企图改变过去。我们没有意识到，过去发生的一切都不可能从头再来。自责和吸取教训之间存在极大的差别。自我强加的自责是一种神经质行为，你必须立即停止，否则就别想树立起百分百的自信心。满怀自责并不会助你树立自信，它只会让你变成过去的俘虏，使你停滞不前，逃避眼前和未来的生活责任。

不要感到自责（3）

自责总伴随着惩罚对于错误，应该像对待眼中沙一样。自责总会伴随着惩罚。惩罚的方式有许多种，包括抑郁、自卑、缺乏自信/自尊、身体失调、丧失爱自己和爱别人的能力等。不能原谅别人、坚持心怀怨恨的人，同样也不能原谅自己。他们都是饱受自责情绪折磨的人。企图忽视错误的后果跟坚持自责没有两样。对于错误，应该像对待眼中沙一样。发现问题后，不要为此责怪自己，把它解决掉就可以了。越早解决，你就会越快摆脱它所带来的痛苦。只有这样，你才能过上积极的生活，才能建立自信，发挥自己的无限潜能。从过去吸取经验不要把宝贵的时间和精力浪费在悔恨、自责和羞愧上。从过去的行为中吸取经验教训，这对于自信的形成非常重要。但是，为过去的事情感到后悔自责，并不等于从过去吸取经验。从过去吸取经验的意思是，基于你的意识尽可能地承认错误，分析问题，避免再犯相同的错误。不要把宝贵的时间和精力浪费在悔恨、自责和羞愧上。这些负面情绪只会阻止你改变目前的生活状态，因为它们只会让你的意识停留在过去。意识停留在过去的人，不可能积极地面对现在。因为人的大脑无法同时面对“过去”和“现在”这两个现实。生活是对意识的反映。如果你的意识只关心你做过或本来应该做什么，那么你的现在只会由气馁、焦虑和迷惑堆砌。这个代价太大了。原谅自己，用积极的心态面对未来。记住，你始终都做到了最好你的所作所为都是你当时最好的表现，即使这个“最好”是有过失或不明智的。你一直都做到了最好。——给这句话作上标记，并记住它！你的每一个决定和行为都基于你当时的意识水平。你不可能超越目前的意识水平，因为它是你理解一切事物的基础。有缺陷的意识会导致一段有缺陷的经历，不久后你便会为自己的行为感到后悔。由于你的意识总是处在某个特定水平，因此，你的所作所为都是你当时最好的表现，即使这个“最好”是有过失或不明智的。事实上，当时你只有唯一一个选择，它受你当时

意识的支配。你的行为并不能代表你上帝不会制造有瑕疵的产品。你的行为只是你用来满足需求的手段。它们可能是“明智”或“不明智”的，但不能就此判断你本身是“好”或是“坏”。从本质上来说，你的灵魂是完美无瑕的，只不过此时你可能在基于错误的意识行事。《圣经》上清楚地写道，你是按 “上帝的形象和喜好”而生的。如果这是真的，那么你肯定已经是完美的了，只不过是因为当前意识的限制你还没有意识到而已。越相信这点，你就越能表现完美。记住，上帝不会制造有瑕疵的产品！写日记通过写日记的方式，你会很快发现你究竟在自责的游戏上浪费了多少时间。在这里我推荐一个有趣的个人经验，希望能对你有所帮助。在接下来的21天里，记一份关于自责的日记。在这三周里，观察自己的行为，作笔记，记录下所有细节：1. 每当你试图让别人感到自责时2. 每当别人试图让你感到自责时3. 每当你试图让自己感到自责时通过写日记的方式，你会很快发现你究竟在自责的游戏上浪费了多少时间。每当你试图让自己或别人感到自责时，立即停止，并当场纠正。这会有助于你改变习惯模式，很快你就会彻底停止玩这场自责游戏。每当你发现别人在企图让你感到自责时，直接告诉他，他的法宝对你已经不起作用了。必须让他们知道，我们不再那么好欺负了。起初他们会怀疑，因为他们已经通过自责的武器操纵了你很长时间，但是，一旦他们认识到你不再需要他们的认可，不再愿意玩自责的游戏时，他们就不会再利用自责来剥削你。

爱的力量（1）

爱，是宇宙中吸引、联合和协调的力量。?邛 爱，是宇宙中吸引、联合和协调的力量。爱是小说、歌曲和艺术的源泉；爱成就了伟大的事业；爱甚至影响了历史进程；爱是将人类紧密联系在一起的纽带。爱有很多种定义，但没有哪一种全面地概括了它的意义。在字典里，“爱”的解释界于“喜欢”和“渴望”之间。也许这才是爱的真正含义。要理解爱的真正含义，我们得先了解爱的对立面。爱不是憎恶、暴力、野心或竞争。爱也不等于着迷。“着迷”关注的只是外部特征，是征服欲的体现。虽然它可以暂时地满足你的某个需求，但随之而来的总是失望。例如，某女因为某男长得英俊而嫁给他，结果发现他只关注他的外表；她因为他聪明而与他结婚，结果发现他总让她感到愚蠢，于是便斥责他聪明过头；她因为他稳重、理智而嫁给他，结果发现他乏味而无趣；她因为他的财富而与他结婚，结果她过得很不幸福，因为他满脑子想的都是钱；她因为他性感迷人而与他结婚，但当别的女人也被他吸引时，她觉得很不高兴。这样的例子数不胜数。这不是爱，只是着迷。这些例子换成男人也是一样。爱不是性。你可以拥有无爱的性或无性的爱。但当性和爱合二为一时，你将经历一场美妙无比的灵魂的结合。那么，爱究竟是什么呢？爱，是宇宙中吸引、联合和协调的力量。爱是支持人类实现一切愿望的动力。它使我们在情感、心理和精神方面得到成长。最重要的是，爱是尊重对方，让他做真实的自己，接受他的一切，而不试图去改变他。在爱情里，许多问题的根源在于，爱是单向的。为了使关系得到维持，你必须不断地付出，在付出的同时你自然会希望得到回报。与对方的需求一样，你自己的需求也必须得到满足。一味地付出而不求回报，或一味地索取而不付出，这两者都不是真正的爱。爱就是爱，不含任何条件或要求（诸如“如果你……我就会爱上你”“只要你……我就会爱你”或“当你……我就会爱上你”此类）。带有附加条件的爱，无异于情感勒索。

孩子爱的能力在两岁左右就开始形成了。在这个阶段，让孩子建立起积极的自尊心是非常重要的。他/她必须明白，他/她是因为他/她本身而被接受，大人们的爱（或不爱）并不是基于他/她的表现。年轻的女孩儿们常常不知道，她们可以因为自己本身而被爱。她们认为自己需要一个人来使自己感觉被爱和被呵护。她们通常会嫁给第一个跟她们说甜言蜜语的男人，误以为这就是被爱的感觉。在发现她的自卑情结后，这个男人经常会利用她的自卑心来支配她。由于她不够爱自己，她会很容易沉迷于对小时候未得到的认可和爱的追求之中。这可能导致的后果是，她要么会离婚，要么丈夫是一个酒鬼或有虐待倾向，甚至更糟。如果在人生的早期，她就已经树立起自信心，能够自我认可并接受他人，这些后果原本是可以避免的。维护爱情很重要。为了维护你的爱情，首先你得明白：你们不是粘在一起的两人或一对。尽管你无数次地憧憬过，但是，要将两人合二为一根本是不可能的。你们是单独的个体，因为共同的喜好或兴趣而走到一起。你独自一人来到这个世界，也将独自一人离去。承诺会永远爱某个人是非常愚蠢的行为。当某人声称将永远爱我们时，我们会感到很幸福，但是，这只是一张空头支票。想一想吧，你不能指望你的爱人会永远爱你，无论他/她承诺过什么，因为爱情是易变的瞬间感觉。昨日的爱已经逝去，明天的爱仍是未知，而今天的爱必须要努力争取。事实上，只有在一方的需求得到满足并且对爱情做出奉献的前提下，爱情才能得以维持。只有爱情才能将两个人维系在一起，这是法律文件无法做到的。想要维护爱情，就不能试图去改变对方。在男女关系中，试图改变对方的例子太多了，而它也是导致分手和离婚的主要原因。当你允许你的伴侣展现他/她自己的个性时，爱情、浪漫和心跳，一切皆有可能发生。当爱情远离无理的要求和期望时，两个人会变得更加亲密。你越感觉独立，你就会越珍惜你的另一半。真正的爱情只有依赖真正的自由才能得以存活，只有自由的人才会毫无保留地去爱。两个人在一起的时间，应该用在巩固爱情和分享双方喜欢的事物上。这有助于消除厌倦

感，维持爱情的活力。培养浪漫的性格，这一点也至关重要。没有浪漫，你的生活就会缺乏吸引力。性格中浪漫的一面可以增加你的吸引力，让你能够吸引到对你有利的天时、地利和人和。生活需要浪漫，我们感激那些给我们带来浪漫的人。人人都渴望被爱。你遇到?每一个陌生人，其实他们都在心底呐喊：“求求你爱我吧。”有时候人们很难去解释自己的行为。很多时候，我们都没有意识到，这其实是我们内心深处的渴望。由于无法重获儿时纯真的情感，许多人常常会对他们已经拥有的爱感到不满足。因此，他们一直寻寻觅觅，试图重新找回这种美好的情感。看看你的生活。你去杂货店买食品，去教室上课，找医生看病，找承包商修建房屋，去发型师那里剪头发，去百货商店买衣服……其实，这些都与爱有关。你试图从别人那里寻找爱，可是，爱就像一根悬挂在马匹眼前的胡萝卜，怎么都够不着。停止从别人那里寻找爱病态人格形成的原因不是缺少爱，而是缺少“去爱”。如果你一直在寻求别人的爱，那么你的一生都会在失望中度过。爱，始于爱自己。你首先要爱自己，之后才能希望别人爱你。只有将爱广泛散播，让它的光芒俯照万物，之后，你才会收获爱的回报。但是要记住一点，你不能将你的爱给别人，你只能去爱别人。“去爱”的意思是，学会爱你的思想、你的身体、生活和你内心“上帝的力量”。试着去爱如树木、花朵、动物、阳光等之类的事物，以及所有你看得见、摸得着和尝得到的东西。不知你是否注意过，有些人的汽车老出问题，无论他们怎么弄都没有反应，但换另外的人跟车“聊”了一会，它就好了，而且行驶很远的路程都不会出问题。似乎没有生命的东西也能感觉到爱。你觉得很荒谬吧？但是科学研究已经证明，金属原子的反应会因人而异。爱是人类最强烈的需求之一。行为学家研究发现，病态人格形成的原因不是缺少爱，而是缺少“去爱”。有一个真实的例子：某人经营着一家劳改农场，为失足青少年提供改造机会。在孩子们来到农场后，他分给他们每人一只动物饲养，让他们在照顾小动物

的过程中学会去爱。这对大多数孩子来说都是第一次。这次改造的成功率相当显著，而原因仅仅是因为他让孩子们学会了怎样去爱。

爱的力量（2）

善待别人人类是最坚强、也是最脆弱的物种。我们只有在学会爱自己之后，才有可能去爱别人。这看起来似乎是以自我为中心，但如果你明白，我们每一个人都与这个星球上的其他所有人息息相关，你就不会这样认为了。就像脑袋与肩膀、手和胳膊、脚和脚踝的关系一样，每一个人都是另一个人的延伸。你身体某个部位感染，整个身体都会受到影响。同理，我们在精神、肉体或情感上对别人的伤害，同样也会伤害到我们自己。因此，我们不能说，“其他人都见鬼去吧，我一个人可以生活得很好！”相反，我们希望人类的意识能够得到提升，因为人类是最坚强、也是最脆弱的物种。爱的重要方面及它们与个人的关系爱的力量决定了你人生的成功程度。无论环境或条件如何，你只需保持平静，继续去爱。爱不是一片宁静的土壤，而是一种征服的力量。如果某人对你不公正或不公平，学会原谅他吧，因为宽恕也是一种爱，而你可将这次经历铭记于心，从中吸取教训。你处理此类情况的方式，决定了你是否明白爱的含义。如果你做到了，你就能心怀宽恕，因为你知道一切事情都会基于大家的共同利益得到解决。成功地传播“爱的教训”，你就能达到一个成功、繁荣、和平和满足的新高度。学着去爱你所有的经历，因为这些经历给了你在爱的意识里成长的机会。每天都跟自己说：“我正在爱的意识中成长。”这会使你的人生变得更有意义。许多人因为缺少爱，所以总在憎恶、批评和谴责别人。他们消极，总喜欢讽刺、挖苦和贬低别人，使别人感觉自己没用，变得不自信，进而犹豫、退缩或干脆放弃。消极的人拒绝去爱、去认可或赞美别人，因为他们总是需要表达自己的想法，无论这些想法有多么消极和不利。他们把自己刻薄的言词说成是“有建设性的批评”“谮言”或“客观评价”。 他们最大的才能，就是发现和指出别人的弱点，而不是长处。几年前，我给几对夫妇举行了一次研讨会。我让他们分别写下对方10个优点，先完成的人有奖励。有趣的是，有的夫妇

当一方已经全部写完后，另一方甚至连一个优点都没写出来。他们不是不愿意，就是想不出这个与自己一起生活的人有什么优点。许多人都知道，如果赞美一株植物并常常与它说话，它就会越长越茂盛，但如果你老是去责备和贬低它，它就会长得矮小，甚至死掉。如果植物都会受到这样的影响，那么请你想一想，如果这种影响应用到人的身上会怎么样！爱的力量决定了你人生的成功程度。想要获得成功，你必须有完成任务的能力。你可以通过三种方式完成任务：你自己单独完成、借助他人之力或者与别人合作完成。第一种是最常见、但也是限制性最大的方法，因为你只能使用你自己一个人所能提供的时间和精力。如果你曾读过成功人士的传记，你会发现他们通常都善假于物，擅于借助他人之力来实现自己的目标。换句话说，他们善于通过别人的帮助或帮助别人的方式，来达成自己的目标。很多人都不知道，帮助别人也有助于自己的成功。你可以在帮助他人的同时实现自己的目标。如果你是主管、经理或老板，你在帮助下属获得成功的同时，你自己也会变得更加成功；如果你是教师，学生的成功就是你的成功，因为你教会了学生如何实现需求的本事。当我们学着帮助别人时，我们与别人的关系也能得到巩固和发展。爱是我们帮助别人获得成功的途径。爱能使别人产生存在感和被重视的感觉，让他们感觉有能力提升自我。我们对别人的认可和肯定，可以激励他们无限的潜能。我们能给别人最好的礼物，就是尽量开阔他们的眼界，激发他们自己从未意识到的潜能。此乃“爱邻居”的意义所在。帮助别人不是单方面的付出。在鼓励和赞美别人的同时，我们自己也能受益。这不仅满足了我们爱别人的需求，而且，积极的举动会激发更为积极的响应，我们的自信也能因此得到增强。埃米特·福克斯（Emmet Fox）说：“对爱的充分认识能够战胜一切。它可以克服任何困难，治愈任何疾病，打开任何的门，弥补任何过失，拆除任何墙壁，可以救赎所有的罪行。爱，会让你超越一切。”我爱我所做的每一件事；我爱我的工作；我爱教学；我爱为你们写这本书！

管好你自己的事（1）

所有的智慧、直觉、完美、爱和才能，它们一直在等待着被释放。?邛 自己所有的智慧、直觉、完美、爱和才能，一直在等待着被释放。到目前为止，人类对自身意识（尤其是意识的主要工具——大脑）的认识，相对来说仍处于未知阶段。我们发现，我们认为自己知道的越多，我们需要学习的东西也就更多。意识就像电一样，是已经并将永远存在的可用之力。它的力量可以动摇你的想象力。科学研究对它巨大潜能的认识每天都在加深。它是我们与生俱来的能力，我们不必构造一个全盘计划就可以对它进行充分的利用。你越是等待，越是学习和研究其他东西，你离你探究的对象就会越远。有助于你解决所有问题或改变人生的自信和力量，就藏在你自己身上，所以你不必在自身之外去寻找。创造和支撑你的力量没有让你的思路清晰，所以你需要阅读和学习，或等待某个科学突破将你的人生潜能发挥到淋漓尽致。从一开始答案就在你的内心，你一直都拥有足够的智慧、直觉和精力去充分完美地展示你的人生。在世界各个角落，人们都在寻觅、祈祷、张望和挣扎，力求实现自信和精神上的超越，获得他们渴望的物质条件。他们不知道，除了自己之外没有其他个人或团体可以帮助他们，包括他的家人、朋友、老板、政府和宗教信仰。原因很简单，而正因为简单所以被大多数人遗忘。圣贤提醒他的信徒道：“不要东张西望，天堂就在你心里。”人类天生具有选择和实现梦想的能力，在两千多年后的今天，许多人仍未明白这个道理。教育、政府和宗教，三者联手创造了微妙的依赖关系，它禁锢了我们的思想，许多人因此向别人伸出求援之手。 他们希望别人——尤其是上帝——能代劳他所有的义务。他们没有意识到自己具备所有的智慧、直觉、完美、爱和才能，它们一直在等待着被释放。综合的你你的意识也只是你所使用的宇宙意识的一部分，这一部分又由三部分组成。鉴于研究目的，在此我们把意识分为三个部分：浅层意识、潜意识和超意识。请

不要误解我的意思。我只是将意识分为三个部分，不是说你有三个意识。要记住，你只有一个意识，它包括三个部分。就像空气一样，不分什么你的空气或我的空气。空气是无所不在的，我们只是在使用它的一部分而已。同样的道理，你的意识也只是你所使用的宇宙意识的一部分，这一部分又由三部分组成。这三个部分我们不能精确地划分，因此各部分的命名远比各部分本身的含义要精确得多。要过有创造性的生活和树立百分百的自信，你就得要熟悉你意识的三个部分，并了解其各自的基本功能。在这里，我将这三部分的综合体——即你——称之为“综合的你”。我们在情感、精神和身体上的所有经历，都是我们大脑意识的展现，我们的意识是可以精确地复制外界所有情感、思想、感觉和所见所闻的巨大电力。想想你的眼睛如何与你的大脑协作，让你能够看见。其实你并非真的在用眼睛看，你只是通过它们将讯息传送至你的大脑，后者会展示和放映这些你所“看见”的振动图像。这些电子节奏是一种能量形式，它可以将你的意识在现实世界里精确地制造出来。通过控制你的大脑，你可以控制你的生活。科学家在原子分裂研究中发现，当拍打宇宙的无形能量波长时，会产生巨大的动能。穆罕默德如此比喻这种力量，他说：“在分裂的原子中心，你会看见太阳。”你的意识是一个巨大的原子分裂加速器，它可以释放富有创造性的能量，这种能量会促使你大脑所构想和铭记的任何东西成为现实。而你大脑里的构想，有能力吸引到它成为现实所需的一切元素。在将火箭传送到浩瀚的太空时，我们发现了宇宙巨大的电磁力，它们按照万有引力和万有斥力定律运作。万有引力和万有斥力定律还控制着地球、太阳和其他天体的重力。在你的大脑里，也存在类似的电磁力。血液是一种盐溶液，它是最好的电导体。而智力，构成了这个可以瞬间将大脑神经电流传送至身体各部位的惊人系统。它通过你的大脑，将你的构想和愿望变成现实。电具有磁性。世间万物都“带电”，包括你的身体，你必须记住这一点。学会用你的磁力去吸引（而不是排斥）那些你想要的东西。精神磁性定律只要你想成为怎

样的人，你就会成为怎样的人。按照精神磁性定律，在你需求或渴望的引力作用下，你会将你一直最想得到的东西吸引到你的身边。在此我们必须回顾前面提到过的话：你并非自己所认为的那种人，但是，只要你想?为怎样的人，你就会成为怎样的人。精神磁性定律与大自然的磁性定律相似。比如磁铁，它可以吸附所有的铁物质，但是它吸引的也仅限于铁，对除铁之外的其他所有物质都没有磁力。这正如物以类聚。磁铁为什么具有磁性？原因很简单，因为它分子的排列方式是相同的，所有分子的引力融合在一起，就产生了磁性。而普通金属分子之间除了引力之外，还有斥力，两种力会相互抵消，所以没有磁性。这个现象说明，有意的结合会产生有价值的效应。无论你意识关注的对象是什么，不管是疾病或健康、成功或失败、富有或贫穷，还是爱或恨，你都会对它们产生吸引力。你的脑细胞发出的磁性波可以无限传播，每一个细胞都代表着一个渴望，当所有的细胞结合在一起时，便构成了你的总需求（无论它积极与否）。重要的是，要清楚自己想要什么，即了解你的真正需求。如果你不知道自己想要什么，你吸引来的只会是迷惑和混乱。也许你会说，“我不想生病，但我现在还是病了。”但是，你整天想得最多的是什么呢？你意识最关心的是什么？恰恰是生病！

管好你自己的事（2）

欧内斯特·霍姆斯（Ernest Holmes，著名的教师和精神疗法家）的一位朋友患了很严重的疾病，于是他求医于霍姆斯，请他帮他“治疗疾病”。欧内斯特的回答是，“你的病看起来一切都好。我们还是来治疗你吧！”记住，物以类聚。如果你将注意力集中在某个事物上，那么你只会使它无穷衍生。不了解自己真正需求的人，吸引来的东西都不如意。表面上看，每个人都希望拥有成功、友谊、爱情、幸福和安全，但由于他们的意识过于集中在那些他们不想要的事物上，从而导致得到的东西不是他们想要的，而想要的东西又偏偏得不到这样的局面。能明白这个道理的人，恐怕只有万分之一。如果你让人们列出他们最主要的需求，你会发现一个惊人的相似点：他们想要的全都是好的事物。原因是，因为我们只对好的东西敞开大门。没有人会说他想要失败，想生病，喜欢贫穷，不期望幸福或安全感。大家想要的都是与这些相反的东西。但令人吃惊的是，就如同磁铁也有正负极一样，我们每一个积极的需求背后，都隐藏着一个消极的需求，只是我们不愿意承认或根本没有注意到它的存在。因此，我们必须明确地了解自己的需求，因为精神磁性定律作用的对象是我们的真正需求，而不是我们的奢望、心血来潮或奇思妙想。许多人说他们想要成功，而事实上他们想要的根本不是成功，而是想要省略掉为了成功而必须要付出的努力。正如有钱的人不一定成功，而成功的人却总是有钱一样。我们许多人想要取得成功，却不想肩负成功路上的责任。在信息、教育和培训如此普遍的今天，失败甚至比成功更难。但许多人却对成功望而却步，他们之所以会失败，是因为潜意识里他们害怕成功。有人嘴上说他想要得到友谊或爱情，甚至是批评，但是他的意识却被憎恨、嫉妒和仇恨占据；有人说他想要拥有名望和爱戴，但他却处处只为自己的利益着想；还有人说他想要获得幸福，但他却总是郁郁寡欢、生气愤恨或自怜自艾。这样自相矛盾的例子数不胜数。而事实是，你得将你

的意识集中在你真正想要的东西上，根据精神磁性定律，这样你才能将这些东西变为己有。精神磁性定律同样适用于思维的传播。将石子扔进池塘，可以看到波纹一圈圈扩散，最后到达岸边。如果将两个不同大小、不同重量的石子，以几英尺的间隔同时扔进水里，它们激起的波纹最终会汇聚在一起，在接下来的霸权争夺中，大石子的波纹会将小石子的波纹淹没。你的思维亦是一样。思维越广，思想就越有力，就更容易战胜弱的思想。积极的思想会产生更强大、更有力的振动，并最终到达它们的目的地，就像扔进池塘里的大石子，可以激起更大更有力的波浪。现如今，科学可以对这些“波浪”进行测量。试验中，当试验对象的意识聚焦在某个物体上时会投射出思维波，摄影器械会捕捉和测量到这些思维波。例如，试验对象的大脑想着某个物体，例如三角形，摄像器械就会生成一个完整的三角形图像。其他试验也成功证明了这一点，如以普通饮用水为试验对象的研究。起初，水的图像显示水只有非常轻微的振动，但随着研究人员不断地为它祈祷，祈求上帝保佑它时，图像显示水的振动明显增强。这表明，积极思想的力量可以传递到无生命的物体上。每当你产生消极情绪时，关掉电灯，你身体和大脑里面的磁性就会自动减弱。有关疾病、贫穷、憎恶、怨恨、短缺和弱点的意识，阻断了你与你的创造力之间的连接。你想得越多，精力就消耗得越多，最后就像电池一样被耗尽。幸运的是，电池还可以充电，你也可以通过积极的思想和语言，让自己变成一个更加有吸引力的人。记住，积极的能量赋予你创造力，而消极的能量只会带来毁灭。现在，我们该了解大脑的运转方式，学会以正确的思想模式来吸引我们人生所需要的积极事物。接下来，我们将讲述意识三大部分之一的“超意识”。超意识（Super-conscious）在我们每个人的内心，都有一个力量的中心，它可以指引我们选择最好的道路。一直以来，创造性意识或智力（Creative Mind/Intelligence）在哲学家、心理学家和神秘主义者的口中有各种各样的称呼。有一个关于意识的古老而有趣的故事。《圣经》上讲道，摩西在野外听到一个从

燃烧的灌木丛中传来的声音跟他说话。当他欣然回应时，那个声音告诉了他如何带领“迷失的民族”（指以色列人）走出荒芜的沙漠（埃及），奔向自由。当被问道受了谁的指引时，摩西回答道：“是‘我是’（I AM）派我到你们中来。”毫无疑问，他指的是每个人都具有的创造性心智（Creative Intelligence）。摩西的经历说明，在我们每个人的内心，都有一个力量的中心，它可以指引我们选择最好的道路。它的正确性毋庸置疑，我们可以随意与它亲密接触，它总会为我们提供我们所需的信息，指引我们走出贫瘠的土地，来到肥沃的田野。威廉·詹姆斯（William James，美国心理学家和哲学家）将人类这一卓越的能力称为“超意识”，而爱默生（Emerson，美国作家、哲学家和美国超越主义的中心人物）则称之为“宇宙意识（Universal Mind）”。它的称谓并不重要，重要的是你相信它确实存在，因为它总会指引你走上最光明的道路，它无限的潜能会有助于你形成富有创造性的思想，从而解决你遇到的问题，助你开创理想的人生。杰出的人都曾借助超意识定期抽时间让自己沉静下来，平复思绪，倾听超意识的声音，接受它的指引。你可以借助意识的力量释放你无限的潜能，从而建立起绝对的自信。就像艺术家会事先在头脑里构思一样，磁性定律可为你吸引来你先前仔细构想过的东西。克拉拉·巴顿 （Clara Barton）就很好地利用了超意识的力量。她一直幻想能够帮助那些处于水深火热的人们，从而建立了红十字会。当圣女贞德（Joan Arc）听到有声音在指引她时，其实是她的创造性意识在带领她走向胜利。《圣经》上也有提及此全知的内在力量。圣贤曰：“不是我，而是我内心的神在指引着我。”“内心的神”在这里喻指“宇宙意识”或“创造性心智”。许多人都相信有一种更高级别的力量存在，它统领着万物的秩序。各人或各组织对这个“更高级别的力量”的理解各不相同，但大多数都同意它的确存在的说法。如果你也同意这点，那你最终肯定会得出这样的结论：就像伟大的圣贤和思想家们一样，我们也一定可以通过某种方式与这个力量沟通交流。这点我们可以通过超意识做到。

管好你自己的事（3）

首先必须要先让我们的意识得到平复。定期抽时间让自己沉静下来，平复思绪，倾听超意识的声音，接受它的指引。它不是用英语、法语、意大利语或其他任何语言与我们交流。它通过我们的直觉，以情感或需求的形式出现。当我们接收到超意识发出的直觉时，我们就会被指引到实现目标所需的天时、地利与人和。这种直觉也遍布动物王国，比如鸟儿搭巢，没有谁教过它怎样搭建巢穴，完全是直觉在指引它们。就动物而言，这叫作本能；而人类，则称为直觉。它通过意识指引着我们，只要我们向它敞开心扉，它就会引导我们走上通往幸福的康庄大道。记住，超意识属于毋庸置疑的意识范畴。它洞悉一切，因此绝不会出任何纰漏。当我们学着信赖它时，我们就能避免许多错误。因为指引我们的，是无限的智慧。这就是指引所有杰出人物的智慧之源。渴望激发的创造力渴望，是一切进步的种子。创造性心智通过需求来引发创造力。我们的世界是建立在那些渴望创造、渴望进步和引导人类的伟大的磁性思想之上。渴望，是一切进步的种子。创造性心智以直觉的方式，让你产生去做富有创造性事情的渴望。它通过交感神经系统让你了解自己的需求，当你对某个事物产生强烈需求时，渴望就会在你的潜意识里留下烙印，并传递至你的神经和肌肉，驱使你去实现它。关于渴望最重要的是要记住：一旦你产生了去做富有创造性事情的渴望，你同时也拥有去实现它的途径。如果你没有实现某个渴望的潜能，创造性心智就不会通过直觉使你产生这个渴望。换句话说，无论你的渴望是什么，无论要实现它有多么困难，只要你拥有这个渴望，你就同时获得了使之成为现实的能力和方法。每一个有建树的人，在着手行动之时都怀有某个渴望。对于他们多数人来说，实现这个渴望似乎很遥远，但是，他们的信念和创造力使他们能够获得实现渴望所需的才能和技巧。在这里我想说的是，无论你的渴望是什么，它都能变成现实。如果你渴望财富，你会被指引到有利

于你致富的环境下；如果你渴望友谊，你会被指引到适合成为你朋友的人身边；如果你渴望找到一个新工作，你会被指引到合适的公司受雇。但是，这些都必须通过你的创造性想象力（Creative Imagination）来实现。